

***Mude
a sua
vida com a
auto-hipnose***

MIGUEL COCCO

Co-fundador da Associação de Hipnose Clínica de Portugal
e membro da Associação Portuguesa de Hipnose Clínica
e Experimental

Foque-se nos seus objetivos com o poder da sugestão

E acabe de vez com o stress e a ansiedade



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

***Mude
a sua
vida com a
auto-hipnose***

MIGUEL COCCO

Co-fundador da Associação de Hipnose Clínica de Portugal
e membro da Associação Portuguesa de Hipnose Clínica
e Experimental

Foque-se nos seus objetivos com o poder da sugestão

E acabe de vez com o stress e a ansiedade



Ficha Técnica

Título: Mude a sua vida com a Auto-Hipnose

Autor: Miguel Cocco e Raquel Palermo

Edição de texto: Raquel Palermo

Revisão: Marta Elias

Capa: Ideias com Peso

ISBN: 9789892331409

LUA DE PAPEL

[Uma chancela do grupo Leya]

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+ 351) 21 427 22 00

Fax. (+ 351) 21 427 22 01

© 2015, Miguel Cocco

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

luadepapel@leya.pt

<http://editoraluardepapel.blogs.sapo.pt>

www.leya.pt

Miguel Cocco

MUDE A SUA VIDA

COM A AUTO-HIPNOSE

INTRODUÇÃO

Para que servem estas páginas todas?

Se está a ler estas linhas, é porque tem curiosidade em saber como é que a auto-hipnose o pode ajudar a mudar radicalmente a sua vida. E a primeira boa notícia que lhe vamos dar é que já tem em si tudo aquilo que é necessário para operar essa mudança, para aumentar o seu bem-estar, para melhorar a sua saúde e a sua autoconfiança, e para fazer as transformações que sabe serem necessárias. As transformações positivas que o vão ajudar a sentir-se mais satisfeito, mais capaz, mais seguro e mais saudável.

Este livro é imprescindível para aquelas pessoas que querem tomar conta da sua própria vida. E não pense que aquilo que vai aprender é muito complicado ou difícil, porque não é. É fácil. É simples. Tão fácil e tão simples que está acessível a todos nós. Na verdade, até pode continuar a fazer exatamente o que faz agora no seu dia a dia. Vai apenas perceber como é que pode passar a fazê-lo de uma forma mais focada, planeada e estratégica, de uma forma que lhe traga mais benefícios. Porque é isso que a hipnose é, um estado modificado de consciência em que focamos a nossa atenção a ponto de conseguirmos trabalhar em nós aquilo que precisamos de melhorar.

Nada do que aqui vou dizer é novidade. Não vou pôr nenhuma peça na máquina, vou apenas ajudá-lo a conduzir a máquina por um caminho diferente. E há tantos caminhos possíveis para o mesmo destino... nunca há só um! Ainda se lembra disso? De que há sempre várias opções? Várias soluções para um mesmo problema? Há tantas possibilidades quantas as pessoas que existem no mundo... Mas aqui o que importa são as suas possibilidades, as suas escolhas, as suas soluções.

O que é que tem significado para si? O que é que gostaria de ver à sua frente? O que é que sente que precisa de melhorar para se sentir mais feliz?

Na hipnose a palavra mais importante é **Intenção** (tão importante, que até a colocámos em maiúscula). Quem lê este livro tem a **Intenção** de mudar alguma coisa para que a sua vida seja melhor. Neste momento,

essa mudança pode parecer-lhe um bicho de sete cabeças. Ou então ser qualquer coisa tão íntima e pessoal que não tem valor para mais ninguém a não ser

para si. Mas se sente que quer mudar, é porque isso é importante. E vai ver que assim que fizer essa mudança, seja ela grande ou pequena, se vai sentir muito mais feliz. Preparado para descobrir como começar já a melhorar a sua vida?

Quem sou eu

Antes de lhe explicar como é que a auto-hipnose funciona, deixe que me apresente. O meu nome é Miguel Cocco. Nunca pensei muito no que queria ser, que curso queria seguir, que rumo havia de tomar na vida. As coisas iam acontecendo e eu não me preocupava muito, ia reagindo ao sabor dos acontecimentos.

Quando fiz dezoito anos e chegou a altura de entrar na universidade, achei que ia fazer o curso de gestão de empresas, mas depois descobri o curso de gestão hoteleira. Porque é que o escolhi? Confesso que foi porque o curso tinha menos dois anos do que o de gestão de empresas e não tinha Matemática, e isso significava que poderia “pôr as mãos na massa” mais rapidamente. E foi esse o caminho que segui.

Desde sempre quis ser embaixador e conhecer novos povos, fazer coisas novas. Não segui essa área profissional, mas acabei por ir estudar para o estrangeiro e tirei hotelaria na Suíça e nos Estados Unidos. Tive o privilégio e a oportunidade de trabalhar em três países diferentes e de os conhecer.

Vivi algum tempo em Inglaterra, onde trabalhei na receção de hotéis e a servir à mesa em banquetes. Cedo percebi que uma das minhas grandes vantagens era a minha educação portuguesa. Tinha pequenas atitudes, como abrir as portas às senhoras, estava atento aos outros para antecipar o que iam pedir a seguir... e isso destacava-me dos meus colegas.

Foi em Inglaterra que aprendi a expressão “Há sempre sol acima das nuvens”, que ainda hoje me acompanha. Em Bournemouth, no sul de Inglaterra, havia muitos dias seguidos de inverno em que não se via o sol e imaginá-lo lá em cima, mesmo que escondido, ajudava-me a ter esperança.

De certa forma foi isso que aprendi em Inglaterra, a ter esperança. Até porque as grandes mudanças na vida de uma pessoa acontecem num instante, num estalar de dedos, nos segundos que uma nuvem leva a

descobrir o sol... Até podemos demorar anos a preparar-nos para uma mudança importante, mas quando ela acontece é assim, de repente.

Na Suíça aprendi a ser pontual e aprendi que ser estrangeiro noutra país é realmente algo diferente. De certa forma, há como que um silêncio quando não dominamos completamente a língua. Eu trabalhava em francês, mas não falava fluentemente a língua. Quando mais tarde comecei a perceber

melhor francês, desvaneceu-se um pouco esse silêncio. Por um lado isso foi bom, porque melhorei a comunicação, mas deixei de estar tão comigo, tão focado em mim...

Nos Estados Unidos aprendi muito com as pessoas com quem convivi.

Comecei a perceber que, como estava sozinho, longe da minha família (em 1992 ainda não havia Internet, não era tão fácil comunicar à distância como é hoje), tinha de programar a minha vida, não podia ficar à espera de que as coisas simplesmente acontecessem. De certa forma tinha de me ir orientando.

E, aos poucos, assim o fiz. Entretanto já não me limitava a reagir àquilo que me acontecia, como fazia em Portugal. Comecei a programar o que queria para mim. Nessa altura sonhava acordado com um novo trabalho.

Lembro-me de que o que queria MESMO era trabalhar num hotel de 5

estrelas em Palm Beach, que se chamava Ocean Grand Palm Beach Four Seasons. Só de ouvir o nome os meus olhos brilhavam e eu sorria. Sonhava com aquele hotel, com o estar lá. Acreditava de tal forma que era possível concretizar o meu sonho que ultrapassei todos os obstáculos. Fui tão persistente e tão convincente que acabaram por me chamar mesmo não havendo lugar. Primeiro puseram-me a atender telefones, mais tarde fui para a receção. O mais importante desses dias foi que comecei a sonhar.

Estava no país do *american dream* e estava a realizar o meu sonho, o sonho daquele momento. E foi esse *american dream* que me pôs, pela primeira vez, a pensar nas coisas antes de elas acontecerem. Mal eu sabia que, mais tarde, tudo isso iria ganhar outro sentido na minha vida...

Quando regressiei a Portugal, anos mais tarde, comecei, com um colega e amigo, a explorar um restaurante no Rossio que era um sucesso. Esse restaurante ainda existe e é cada vez mais bem-sucedido.

Nessa altura da minha vida, eu tinha imenso trabalho. Abri uns vinte restaurantes em Lisboa. Só na Expo 98 ajudei a abrir sete restaurantes e quiosques de alimentação. Ganhava bem, tinha o dia todo ocupado, mas havia qualquer coisa que não me preenchia, havia qualquer coisa que não estava certa. E eu não sabia o que era.

Tinha investido tanto tempo na minha educação, naquele trabalho, naquele percurso de vida, que nada mais parecia ser possível. Mas o meu corpo já andava a dar sinais de alarme. Foi-me diagnosticado psoríase, uma doença crónica inflamatória da pele, que causa comichão e grande desconforto. Eu não sabia, mas era já o meu corpo a rejeitar uma situação profissional que não me fazia feliz...

Até que houve um dia em que me zanguei, zanguei-me MESMO! E ao aperceber-me de que estava irritado... e que andar irritado já era uma coisa que fazia parte da minha rotina, pensei que não queria mais aquela vida.

Tomei a decisão de sair e larguei os restaurantes.

Lembro-me perfeitamente de estar no meio da praça do Rossio e não saber o que fazer. Não sabia se havia de voltar atrás na minha decisão ou não. O meu lado racional dizia-me que aquilo era um grande disparate, mas uma parte de mim precisava mesmo daquela mudança. Recordo-me de, nessa altura, alguém me ter dito: “Daqui a três meses vais arrepender-te e vais voltar...” Ainda hoje parece que oiço essas palavras.

A verdade é que não me arrependi e não voltei atrás. Mas não foi fácil encontrar o meu caminho. Não queria estar preso na hotelaria, queria fazer outras coisas e queria muito viajar. O que é que eu poderia fazer? Agora que tinha saído do caminho traçado e estava preparado para recomeçar, um mundo de possibilidades abria-se à minha frente...

Psicologia era uma das opções que mais me interessava. Era algo de que eu sempre tinha gostado. Nos hotéis, quando lidava com as pessoas, tentava analisar as suas reações e usar a minha intuição para as ajudar. Voltar à universidade e estudar Psicologia era uma hipótese, mas o curso durava cinco anos e isso assustava-me. Cinco anos a estudar? Outra vez? Era inimaginável, estava completamente fora dos meus horizontes. Como é que eu ia fazer aquilo?

Então falei com um amigo psicólogo e ele disse-me algo que me deixou a pensar... uma frase muito curiosa. Disse-me que eu só podia

inscrever-me num ano de cada vez. Um ano de cada vez... E aquelas palavras fizeram todo o sentido para mim. Um ano a estudar era uma coisa que eu era capaz de fazer. No ano seguinte, logo se veria. Inscrevi-me no primeiro ano.

Passou um ano, passou outro e lá continuei...

Logo no primeiro ano, numa aula de Psicologia, ouvi falar de Freud, e em como ele criou a psicanálise e deixou a hipnose para trás. Deixou a hipnose para trás, porquê?, pensei eu. Nesse mesmo dia, lembro-me de ter ido pesquisar sobre a hipnose. Fiquei curioso... E não é que encontrei uma escola que dava formação em hipnose mesmo ao lado da minha universidade? Inscrevi-me imediatamente. Em casa, disse à minha família que ia fazer esse curso de hipnose ao mesmo tempo que o de Psicologia. A reação do meu pai foi imediata: “Vai fazer, mas deixa a carteira no carro.” A frase foi dita em tom de gozo, mas revelava aquilo que muita gente pensava, que a hipnose era uma coisa com a qual devíamos ter cuidado.

Porém, eu tinha uma ideia diferente. Para mim a hipnose era uma coisa mística, algo de misterioso. E a dúvida tinha ficado plantada: se Freud

abandonara a hipnose seria por esta ter alguma coisa de errado?

Ao começar a estudar e praticar hipnose percebi que não havia nada de mal ou de errado com essa técnica. A hipnose era algo natural, que eu já fazia sozinho. Que todos nós já fizemos uma ou outra vez sem darmos conta.

Ao olhar para trás vi que, no meu passado, já tinha sonhado com coisas, já tinha vivenciado coisas que imaginara de forma tão intensa na minha mente que parecia que faziam mesmo parte de mim, que faziam parte do que hoje, depois de terminar a licenciatura em Psicologia, posso chamar de meu inconsciente. Ao recordar esses momentos, apercebi-me de que havia uma série de pequenas técnicas que eu já tinha criado, e usava sem saber, para transformar esses meus sonhos em realidade.

E é isso que eu vos vou ensinar a fazer neste livro, de uma forma mais sistematizada, de uma forma mais organizada do que a que eu usava nesses tempos em que ainda não tinha voltado a estudar. Foi muito importante para mim fazer a licenciatura em Psicologia e, em simultâneo, a formação em hipnose. Como era fascinante aprender a técnica ao mesmo tempo que aprendia a teoria do desenvolvimento

humano! Tudo isso me fascina ainda hoje. Aqueles cinco anos do curso souberam a pouco. Foram só o princípio.

Nunca mais parei de estudar. É como se esta paixão pelo conhecimento se fosse tornando cada vez mais firme. Quem diria...

É engraçado, isto tudo! Mas, bom, eu também tenho os meus desafios.

De vez em quando ainda dou por mim em baixo, ainda dou por mim a não acreditar nas minhas potencialidades. Mas há algo diferente agora. Hoje eu sei que essas potencialidades existem. Que há coisas positivas na minha personalidade. Porque, se eu olhar para trás, se olharmos juntos para o que já se passou nas nossas vidas, vamos reparar nas várias alturas em que tudo parecia negro e nós conseguimos ultrapassar essas fases. E nessas alturas fomos buscar força onde não sabíamos que ela existia.

É extremamente importante perceber que hoje continuamos a saber fazer o mesmo. Cada vez que eu me lembro de coisas que já consegui ultrapassar, parece que vou buscar essa qualidade, essa capacidade, e vou guardá-la numa caixa, numa caixa de ferramentas, onde posso colocar todas as minhas virtudes e capacidades, onde posso guardá-las não só para saber que as tenho, mas para saber onde estão quando precisar de as ir buscar.

Quando há um desafio ou um objetivo pela frente, já sei quais são as qualidades e as capacidades que tenho, que posso ir buscar e que me vão ajudar. É óbvio que tenho defeitos, é óbvio que tenho coisas menos boas, é óbvio que muitas vezes – ou cada vez menos, agora – tenho pensamentos

negativos, mas já posso escolher a opção de os mudar.

Naquele momento na praça do Rossio, tomar a decisão radical de mudar de profissão não foi nada fácil, mas a verdade é que, depois desse momento difícil – o verdadeiro momento da decisão –, a mudança aconteceu quase sem eu dar conta. Quando permiti que essa mudança se comesse a fazer tranquilamente, as coisas começaram a mudar, as pessoas começaram a aparecer na minha vida.

Até a minha psoríase melhorou! Aprendi a viver com ela. Agora, esta doença é para mim uma bússola que me ajuda a saber como estou. Quando piora, é sinal de que estou mais tenso, que tenho de relaxar, de abrandar o ritmo. Sinto-me muito melhor agora, mais realizado e sou muito mais feliz.

Agora é a sua vez. Preparado para saber como vai conseguir sentir-se melhor?

Porque precisa de ajuda: estado do mundo e mudança

Pare, escute e olhe. Não, o comboio não vai passar à sua frente, mas os seus sonhos, aqueles objetivos que escreveu na folha de papel, no dia 31 de dezembro de um ano qualquer, podem estar quase esquecidos e você não consegue agarrá-los. Perder os quilos a mais, deixar de fumar, escrever um livro, ir para o ginásio, conhecer um país novo...

Podem ser estes os seus sonhos ou quaisquer outros, mas o tempo parece que foge. Quem disse que o dia tem 24 horas? Não são só 16? O problema é que não paramos. Às vezes até parece que não respiramos ou que o fazemos tão depressa que vivemos em contrarrelógio. Por isso, antes de passar para o próximo parágrafo, feche os olhos e respire. Sim, claro que já estava a respirar, mas agora respire fundo. Mais fundo ainda. Inspire e expire. Uma, duas, três vezes... Sentiu a diferença?

Este livro quer pô-lo a respirar de forma pausada. Este livro tem como missão ensiná-lo a parar, a escutar e a olhar. A traçar metas que podem ser coisas tão simples como começar a organizar a sua casa, mudar de emprego, arranjar um emprego melhor, melhorar a sua relação, fazer aquele jantar de família, escrever um livro, preparar a festa de anos do seu marido, dar uma ajuda a um amigo, consertar a cadeira que está partida e que já escondeu para não a ver, como se as coisas funcionassem como diz o ditado popular: “Olhos que não veem, coração que não sente.”

Uma má notícia: você tem um problema Vamos lá a ver quantas coisas estão por fazer na sua vida. Já parou para pensar nisso? Não parou, pois não? E não parou porquê? Já sei o que me vai dizer: não tenho tempo para nada! Mas sabe, o tempo que tem é igual ao que todos nós temos. É provavelmente o bem mais democrático que existe.

São 24 horas para si e para todas as pessoas do mundo.

A questão é... o que é que faz com as *suas* 24 horas? O que fazemos com o nosso tempo é, normalmente, aquilo que valorizamos. Não pode dizer “eu faço imensa coisa que não valorizo e não tenho tempo para fazer aquilo que realmente valorizo”. Ai é? E quem decide o que é que tem mais valor na sua vida? O que é que vem primeiro? Você! Por isso organize o seu tempo.

Planeie. Faça uma lista do que tem pendente, um passo a passo de “como”,

“quando” e “de que maneira” vai conseguir pôr em prática essas tarefas que adia há tanto tempo. Depois organize-se. Ponha por ordem de prioridade essas tarefas pendentes. Pode também fazer uma separação por assuntos, como arrumações, compras, coisas que quer experimentar, sítios que quer visitar, *etc.*

Depois de planear e organizar, chega a hora de realizar. A princípio, se calhar, até lhe pode parecer difícil, mas a cada dia que passa vai criando novos hábitos e depressa perceberá que afinal o problema não era falta de tempo, mas sim o mau uso que fazia das 24 horas que todos temos ao nosso dispor. Tome conta da sua vida, já!

Estamos sempre a ser orientados para fazermos isto ou aquilo sem darmos conta, acredita? Por exemplo, à noite, quando vê o telejornal...

quem é que decide o que vai ver e por que ordem? Pois é, há alguém que está a tratar da informação que lhe é passada a si. É o realizador que está lá no estúdio, na *régie*, a dizer que câmara é que vai para o ar, e a mostrar-nos as desgraças que vamos ver já a seguir para nos manter ali, hipnotizados, presos ao ecrã. Mas você pode sempre mudar de canal, ou até mesmo desligar a televisão e ir fazer outra coisa de que goste.

Está na hora de começar a decidir o que vem já a seguir na sua vida... e o que vem depois. Não acha que deve ser você mesmo o *realizador* da sua vida? A pessoa que define o seu percurso, os seus objetivos, as suas relações, o que realmente é importante e quer ver feito?

Todos os dias nos deparamos com desafios, seja na nossa vida pessoal ou profissional. Assim, torna-se difícil decidir quais devemos aceitar, quais devemos pôr de parte e quais podemos deixar apenas em *stand-by* para voltar a eles mais tarde. Já lhe aconteceu isto, não foi? Aquela sensação de ter de ir em frente, virar à direita, à esquerda e fazer marcha atrás, tudo ao mesmo tempo? A sensação de viver em piloto automático?

Andamos todos a viver com excesso de estímulos. É a Internet, são as notícias, os comentários aos comentários dos amigos... é tudo a girar demasiado rápido, é a sensação permanente de se estar a viver desorientado, mas de se querer ligar a tudo. O mundo está a mudar, a velocidade dos dias está a mudar e nós não fazemos a mínima ideia do passo que devemos dar a seguir. Eu costumo dizer que estamos no

epicentro de um vulcão em erupção mas não conseguimos aperceber-nos disso porque estamos lá dentro, no interior do vulcão. E, desta perspectiva, não conseguimos ver nada cá fora.

Uma boa notícia: vai encontrar a solução para esse problema

Este livro vai ajudá-lo a escalar o vulcão até ao topo e a ter outra perspectiva da sua vida. Daí, dessa nova posição, vai poder analisar as consequências que sair do vulcão tem para si e escolher o caminho que quer seguir. Não o caminho para o qual se sente arrastado ou o caminho para onde o estão a empurrar... o seu caminho, aquele que faz sentido para si. Este livro também lhe vai ensinar técnicas para reconquistar a sua vida e sentir-se mais realizado e feliz.

E o princípio de todas essas conquistas é muito simples... começa com uma respiração, um momento de paragem. Um “pare, escute e olhe”.

A auto-hipnose vai ajudá-lo a parar, a ter um tempo só para si. Nem que seja apenas cinco minutos, serão cinco minutos exclusivamente seus.

Comece já a pensar nisso, nessa pausa que vai fazer. Assim, quando eu lhe pedir que encontre um sítio para fazer auto-hipnose, para fazer essa pausa, já vai estar a parar para pensar que sítio há de ser esse. E isso é um primeiro passo! Acha pouco? Olhe que não é. Como dizia o sábio chinês Lao-Tsé,

“uma viagem de mil léguas começa com um simples passo.” É com pequenos passos que obtemos mudanças significativas. Se já chegou aqui é porque, de certa forma, sabe que pode fazer mais pela sua vida. Saiba que estamos juntos nisso. Se eu consigo, você também vai conseguir.

Muitas vezes já estamos a mudar mas não nos apercebemos. É como andar num daqueles longos tapetes rolantes dos grandes aeroportos. Se estiver a olhar para o chão parece que nada se move, pois está fixado nesse ponto. Mas, de repente, como que por magia, está noutro terminal.

Eu vou apenas ajudá-lo a preparar-se para essa mudança. Vou ensinar-lhe a fazer o rascunho dos passos que quer dar a seguir, um rascunho feito a lápis para poder ir apagando, para poder ir incluindo os sonhos e as vontades de todos os dias. É como fazer o guião de um filme, só que esse filme é a sua vida e você vai ser o realizador, o produtor e o ator principal.

Preparado para mergulhar nesse desafio?

Como todos os novos realizadores, primeiro vamos ter de perceber um pouco melhor como funcionam a câmara e as luzes... ou seja, no nosso caso, como funciona a nossa mente, o consciente e o inconsciente... e os princípios básicos da hipnose. Mas não se assuste, pois nada do que lhe vou dizer é complicado. É tão fácil como estalar os dedos, ou como fazer um percurso que já fez mil vezes. Aí vem o primeiro passo da nossa viagem...

Como é que eu o vou ajudar?

Cada caso é um caso porque cada pessoa é uma pessoa. Somos todos diferentes, cada um de nós tem as suas coisas para resolver, para ultrapassar, para melhorar. No caso de Tiago, de 30 anos, o problema era o tabaco. O hábito de fumar estava tão enraizado na sua vida, que ele nem sabia dizer quando tinha começado a fumar. Essa recordação era uma névoa, uma nuvem de fumo. Na sua cabeça, fumar era uma coisa que fazia desde sempre. Tinha fumado a vida toda. E não fumava só tabaco, também tinha outras dependências.

No dia em que entrou no consultório de hipnose pela primeira vez, foi perentório: “Acho isto uma palhaçada.” A frase foi lançada como uma seta afiada à espera de atingir o alvo. À espera de uma retaliação ao ataque. O

retorno surpreendeu-o: “Como acha isto uma palhaçada, o tratamento são três sessões, mas desta vez não paga.”

O Tiago olhou-me, surpreendido. A ideia de deixar de fumar em três sessões parecia-lhe impensável, qualquer coisa que só um super-herói seria capaz de fazer. “Eu deitava-me de cigarro na mão, levantava-me e acendia o cigarro, ia para a casa de banho a fumar. Estava sempre a fumar”, conta Tiago. Já não tinha nada a perder e a abordagem deixou-o curioso. Decidiu confiar.

Já lá vão dois anos desde essa primeira sessão. A única que Tiago fez.

Saiu do consultório e, até hoje, não voltou a fumar. Aquela sessão mexeu tanto com a sua cabeça que ele nem sabe bem explicar o que aconteceu. Só sabe que sentiu que aquela era a maior prova que tinha de superar na vida.

“Na única sessão que tive contei tudo. contei tudo o que consumia, contei tudo sobre a minha vida, chorei, chorei, chorei”, revela Tiago.

E, a partir daí, teve a hipótese de começar de novo, de escrever um novo argumento para a sua vida. “Mudou tudo. Nem sei bem como, mas mudou. (...) Não tive recaída nenhuma. Não escondo que já tive muita vontade de voltar a pegar num cigarro, mas não peguei”, diz Tiago.

O caso de Tiago não é único. Muita gente consegue superar maus hábitos, resolver problemas ou potencializar talentos através da hipnose. O que a história de Tiago tem de singular é que ele conseguiu dar um grande salto em apenas uma sessão. Outras pessoas precisam de mais tempo até se dar o

“clique” que muda tudo. Todos conseguem alcançar o seu objetivo, é só questão de persistência. Cada um precisa do seu tempo para que as coisas aconteçam. Isso é natural, é bom.

Como está a ver, pelo que já leu até aqui, a hipnose não é nenhum bicho de sete cabeças que só alguns conseguem usar, nem é para pregar partidas aos outros. É uma ferramenta que todos podemos trazer para as nossas vidas e para as nossas profissões. Ainda há um longo trabalho a fazer de divulgação deste lado mais terapêutico da hipnose. Mas isso também me ajudou a ir em frente e criar uma associação de hipnose para espalhar esta mensagem, passar a palavra de que a hipnose – e, no caso deste livro, a auto-hipnose – é algo que todos podemos incluir nas nossas rotinas diárias para sermos mais felizes.

A hipnose pode ser vista como algo clínico, mas também como uma forma de desenvolvimento humano, de desenvolvimento pessoal. É

qualquer coisa que permite ir mais além, mais fundo, ir em frente. Eu trabalho sobretudo com hipnose conversacional, que consiste em induzir o estado de transe através de uma conversa, na qual são dadas sugestões para ajudar os clientes a mudar o seu comportamento, a fim de atingirem o objetivo a que se propõem – independentemente de ser um objetivo profissional ou pessoal.

Na minha vida houve vários momentos em que utilizei esta força, estes recursos. E tenho aprendido como a auto-hipnose me pode ajudar em cada momento da minha vida. Muitas vezes é o parar, o pensar “só por hoje”.

Quantas vezes não tivemos momentos em que precisámos de parar, ver o que queríamos e aprender a viver o dia, o agora, o só por hoje, só por este momento? Tantas vezes! E sempre que o fazemos, quando

verdadeiramente o fazemos, tudo parece encaixar-se como um cubo mágico. Quando nos permitimos fazê-lo – quando nos permitimos parar –, fazemo-lo melhor do que da vez anterior. Cada vez demoramos menos tempo a fazê-lo, embora ainda haja um grande caminho a percorrer. E é isto que eu gostava de partilhar consigo, esta aventura de olharmos para dentro, para a nossa mente, e permitirmos que a mudança seja feita. De cada vez que o fazemos, é mais fácil, reagimos melhor.

Hoje em dia, quando tenho uma situação para resolver, elaboro um plano, organizo-me, tenho metodologias e ferramentas à minha disposição. E tanto posso escrever uma lista como posso fazê-la só mentalmente. É quase um hábito! Fiz o mesmo tantas vezes que as minhas redes neuronais – vai ler mais sobre estas redes no capítulo dedicado às neurociências – já estão capazes de agir, já estão organizadas para ir em frente, para seguir caminho.

Eu vou ajudá-lo. Vou ajudá-lo a percorrer esse caminho. O caminho em que pode reprogramar a sua mente para obter aquilo que lhe faz falta. Pode viver já aquilo que quer no seu futuro. Pode ter já uma imagem clara de como se vai sentir depois de realizar as mudanças que precisa de fazer. É

por isso que é extremamente importante utilizarmos a nossa mente consciente e inconsciente nesta tarefa.

Porque eu sei que você sabe que há uma parte de si que sabe muito mais do que o seu consciente. É a parte que regula todas as áreas do seu corpo –

a sua respiração, a sua digestão... É uma área mágica, uma área sábia dentro do seu inconsciente. Vamos falar sobre ela ao longo do livro, vamos explorar esse lado ao longo das estratégias da auto-hipnose.

Há muitos mitos sobre a hipnose, mas a auto-hipnose é simplesmente alcançar um estado-orifício de consciência – ou seja, um estado que funciona como uma abertura direta para o nosso inconsciente, que vamos aprender a criar em nós –, para fazer entrar por aí a informação que nos faz falta receber. Vai aprender a criar os seus guiões, a definir os seus objetivos, para que tudo corra naturalmente quando estiver nesse estado. Para quando estiver a sonhar acordado, estrategicamente a sonhar acordado, avançar em direção ao seu objetivo com o poder da sua imaginação.

Desde pequenos que somos cotados pela nossa imaginação. Se temos

muita ou pouca. Muitos amigos às vezes dizem-nos, socialmente, “ah, estás a exagerar!”, e o exagero saudável é algo fantástico, porque quando nós exageramos conseguimos ir até ao limite. Estendemos a nossa capacidade de sonhar para lá do que é possível e depois podemos voltar àquilo que é realizável. É como se quiséssemos saltar do ponto A para o ponto B. É bom que olhemos um pouco para além do ponto B, porque se nos projetarmos para o ponto C, certamente que vamos saltar muito mais além do que se tentarmos chegar só ao ponto B. O poder da imaginação, da visualização, é por isso muito, muito importante.

EXPANDA A SUA MENTE

Coloque-se de pé, com os braços pousados ao lado do corpo. Agora estique um dos braços à altura dos ombros e rode-o, sem mexer as ancas, até onde se sente confortável. Aí, nesse local, quero que fixe um ponto e o registe na sua mente. Feche os olhos, baixe os braços e volte à posição inicial. Respire fundo.

Imagine agora na sua mente que fazia novamente este exercício, mas que, em vez de parar onde parou, o seu braço dava uma volta completa de 360 graus... Veja-se na sua mente a fazer este movimento. Abra os olhos, estique o braço e faça novamente o exercício, levando agora o braço até ao novo ponto em que se sente confortável. Veja a diferença entre o primeiro ponto onde chegou e o ponto onde chegou agora. Foi muito mais longe, não foi?

O Tiago foi para lá da sua imaginação quando deixou de fumar. E

conquistou uma vida melhor. Ele, que era uma pessoa sedentária e estava muito desmotivado, sente-se agora muito mais saudável, ativo e feliz.

“Sabe como começa o meu dia?” A interrogação não fica no ar. “Às 6h levanto-me para ir para o ginásio treinar. Passei dos 60 e tal quilos para os 90, mas não foi porque engordei, mas sim porque ganhei massa muscular.”

A motivação que Tiago ganhou naquele dia em que tudo mudou também lhe deu asas para voltar a estudar. Acabou o 12.º ano e já está a tirar a carta de condução. Pequenos passos que eram objetivos antigos, mas que nunca tinham encontrado força e determinação para deixarem de ser apenas sonhos. “Mudei a minha vida para melhor. Parecia que estava dopado e que por isso não encontrava forma de chegar às metas que sempre quis alcançar.

A minha saúde agradece a mudança, o meu filho agradece o tempo de qualidade que passo com ele. Agora sou, sem dúvida, uma melhor versão de mim mesmo.” E a hipnose é uma palhaçada? Ri-se. “Não. Agora aconselho-a a todos.”

E você, está preparado para começar? Então vá, vamos a isto. Primeiro vamos fazer um pequeno exercício para o ajudar a ficar mais concentrado.

Agora. Respire fundo três vezes. Respire três vezes de forma pausada e relaxada. Quero que se sinta mesmo bem – o melhor que neste momento se sabe sentir – antes de entrar no próximo capítulo, que é onde lhe vou explicar como tudo isto funciona. Já respirou três vezes? Então agora que já sabe como se faz vai voltar a fechar os olhos... Respire mais três vezes, calmamente, tranquilamente, antes de virar a página.

NÃO ESQUEÇA QUE...

- > Já tem em si tudo o que precisa para fazer as transformações que são necessárias à sua vida.
 - > Aprender é fácil e simples.
 - > A hipnose é uma coisa natural, que todos nós fazemos sem darmos conta.
- Aqui vai aprender a praticá-la de forma mais sistematizada, mais dirigida para os seus objetivos.
- > Este livro vai ensiná-lo a parar, escutar, olhar... e a traçar metas.
 - > Todas as pessoas conseguem alcançar o seu objetivo desde que sejam persistentes.
 - > Feche os olhos e respire fundo três vezes.

PARTE I

TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA

FAZER AUTO-HIPNOSE

1. NEUROCIÊNCIAS

“O que somos é consequência do que pensamos.”

Se aproveitou o final do capítulo anterior para fazer uma pausa, não se esqueça de respirar fundo três vezes – pode fechar os olhos ou ficar com eles abertos – antes de começar a ler este capítulo. Quero que o faça para que esteja completamente focado e preparado para apreender o que se segue.

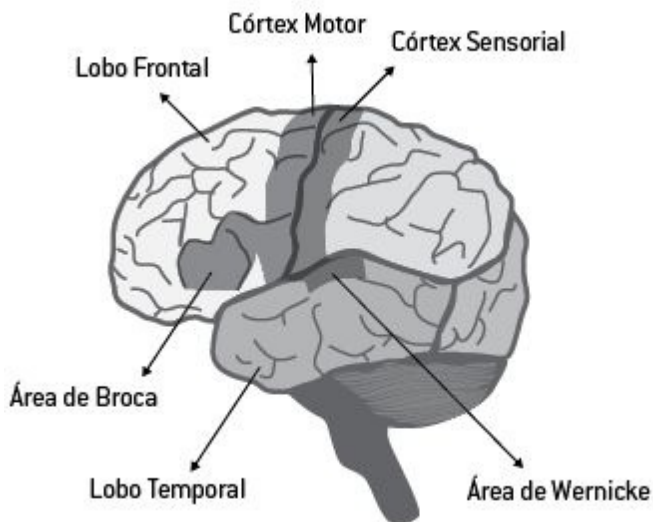
Não se assuste com a palavra *Neurociências* que leu ali em cima, pois tudo o que aqui vai encontrar está explicado de forma simples e acessível para que seja fácil entender o que é importante. Mas é mesmo importante falarmos de neurociências neste livro? Sim, porque as neurociências estudam o nosso sistema nervoso e a sua relação com a aprendizagem e o comportamento. E é isso mesmo que nos interessa: compreender o que nos leva a ter determinados comportamentos, para depois podermos transformá-

los positivamente.

Tudo o que fazemos vem da nossa mente, mas existe também uma componente biológica nos nossos atos. É essencial termos o máximo de conhecimento sobre a nossa mente de modo a, mais adiante, compreendermos o modelo da auto-hipnose.

Nós, os seres humanos, somos um ser nervoso com estruturas e formas de organização específicas na sua biologia. Graças à evolução da medicina e da tecnologia, hoje podemos estudar o sistema nervoso – o sistema do nosso organismo que é constituído por zonas do cérebro, espinal medula e nervos, que, em conjunto, enviam mensagens para todas as partes do corpo, permitindo o controlo de movimentos e sensações.

Vou descrever-lhe de forma breve como são constituídas essas partes do cérebro e onde são produzidos os nossos pensamentos, emoções e comportamentos, para que seja mais fácil compreender todo o processo.



O cérebro humano representa aproximadamente dois por cento da massa do corpo, mas recebe cerca de 25 por cento de todo o sangue que é bombeado pelo coração. Quer isto dizer que o cérebro é, sem dúvida, um dos órgãos mais importantes do nosso corpo, que vale a pena conhecermos melhor.

DOIS HEMISFÉRIOS CEREBRAIS

O nosso cérebro está dividido em **dois hemisférios** que estão ligados através de uma zona chamada corpo caloso, por onde a informação passa de um lado para outro. Embora os hemisférios aparentem ser uma imagem em espelho um do outro, existe uma importante diferença funcional entre eles, o que faz com que cada um dos lados funcione em parceria com o outro e não em separado, de uma forma rígida, como antes se pensava. Hoje podemos dizer que há uma predominância de funções específicas em cada hemisfério. Quando necessário, os dois trabalham em sintonia.

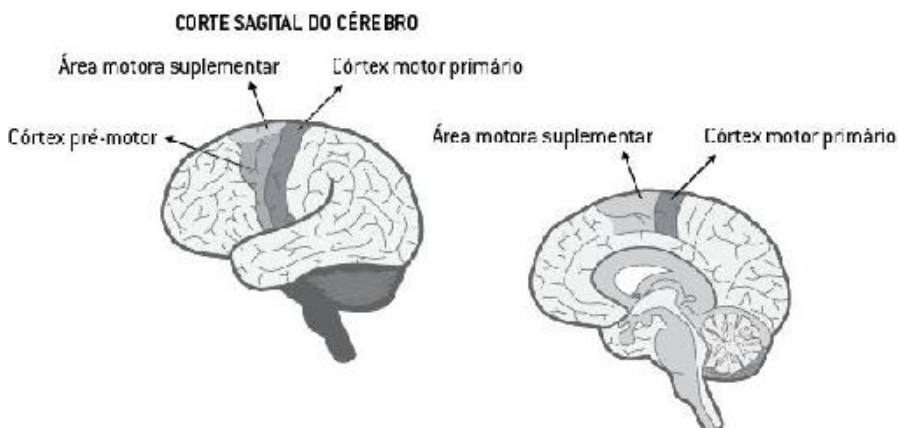
O **hemisfério esquerdo** é, em 98 por cento dos humanos, o hemisfério dominante. É responsável pelo pensamento lógico e pela competência comunicativa. Isso acontece porque nesta zona estão duas áreas muito importantes para que se dê e se compreenda a comunicação: a Área de Broca, córtex responsável pela motricidade da fala; e a Área de Wernicke, córtex responsável pela compreensão verbal. Mais à frente voltaremos a falar nelas.

Já o **hemisfério direito** cuida do pensamento simbólico e da

criatividade.

Nos canhotos, as funções desempenhadas por cada um dos hemisférios estão trocadas.

Uma das áreas do cérebro que importa conhecer designa-se por **lobo frontal ou área pré-frontal**. Uma das suas principais funções psicológicas



é a função executiva, que é responsável pela nossa atenção, pensamento, memória a curto prazo, linguagem, resolução de tarefas, mas também pelo planeamento das mesmas. Podemos dizer que é aqui, nesta zona, que tomamos as nossas decisões. Decidimos entre o bem e o mal, o que nos parece certo e errado. É também no lobo frontal que prevemos os resultados dos nossos comportamentos no futuro e ganhamos consciência das decisões que tomamos. Vamos precisar desta área quando formos decidir o que queremos trabalhar em auto-hipnose.

Outra área importante é o **córtex motor**, responsável pelo controlo voluntário dos movimentos musculares. Esta zona está dividida em três áreas e cada uma delas é responsável por diferentes secções motoras do nosso organismo, com funções específicas: córtex motor primário, córtex pré-motor e área motora suplementar. No nosso dia a dia utilizamos todas elas.

O **córtex motor primário** é essencial para o início de qualquer movimento. É nele que se geram os impulsos nervosos que comandam o movimento. Esta zona do cérebro trabalha os músculos da face e boca, braços, mãos, tronco, pernas e pés, embora grande parte do córtex motor primário esteja relacionado com o controlo das mãos e músculos da fala.

Repare bem na importância que tem a forma como nos expressamos – surpresa, choro, riso, *etc.* –, especialmente nos nossos rostos!

RIR TODOS OS DIAS

Há um provérbio português que diz que rir é o melhor remédio. O médico indiano Madan Kataria diz uma coisa parecida. Foi ele que desenvolveu o ioga do riso, uma técnica que mistura exercícios para rir com a respiração do ioga (Pránáyáma). Madan Kataria defende que o ioga do riso ajuda a oxigenar o cérebro, fazendo com que quem o pratica sinta mais energia. O ioga do riso reduz o stresse, melhora o sistema imunitário e ajuda a manter uma atitude mental positiva. São tantos os benefícios, que não devemos esperar por ter vontade de rir para rir. O riso deve ser provocado por forma a rirmos entre 15 e 20 minutos, todos os dias, de forma abundante e forte.

Há outro dado importante a reter sobre o córtex motor primário: o hemisfério esquerdo controla os movimentos do lado direito do corpo, e o hemisfério direito controla os movimentos do lado esquerdo.

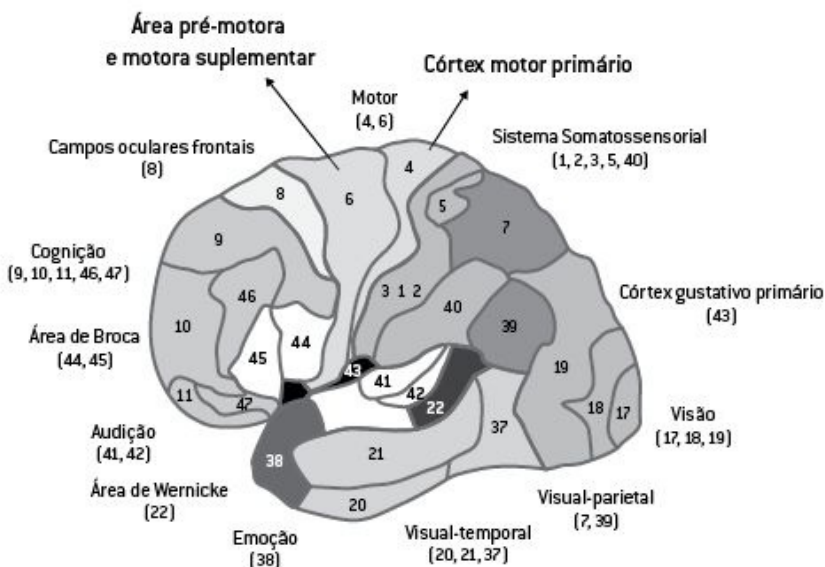
A **área pré-motora** ajuda a guiar o corpo durante o movimento. Está envolvida na preparação e execução dos movimentos e coordena-se com outras partes cerebrais para seleccionar os movimentos mais adequados. É

importante para a aprendizagem através da imitação e para a empatia. É

responsável pelo movimento de grupos de músculos maiores (por exemplo, ombro e braço), junto ao neuroeixo.

A **área motora suplementar** está localizada na parte superior à área pré-

motora (na figura, situa-se na zona 6). Esta área está envolvida no planeamento de movimentos complexos e na coordenação de movimentos que envolvam ambas as mãos.



As Áreas de Brodmann são uma forma de identificar as regiões do cérebro. Na zona 6 de Brodmann situa-se a parte pré-motora e motora suplementar. O córtex motor primário situa-se na zona 4.

O **sistema sensorial** é a parte do sistema nervoso responsável pelo processamento de informações sensoriais que são recebidas do ambiente externo e do nosso próprio corpo. Este sistema é composto pelos recetores sensoriais – os neurónios aferentes – e por partes do cérebro que processam esta informação. Os neurónios aferentes recebem a informação (estímulos elétricos ou químicos) e transportam-na até ao sistema nervoso central (encéfalo e medula espinal), que a processa, traduzindo-a em sensações e, quando necessário, gerando reações. É assim que ouvimos o barulho do mar, sabemos se a comida é doce ou salgada, vemos se o céu está azul ou cinzento das nuvens, percebemos que o jantar cheira bem e que temos de tirar a mão rapidamente do tacho porque senão queimamo-nos. Essas decisões rápidas são uma tomada de decisão instantânea do nosso corpo ao sentir o perigo de uma queimadura. É assim que tudo funciona! Os sentidos humanos mais conhecidos são cinco e todos nós os conhecemos bem: VISÃO, AUDIÇÃO, TATO, OLFATO E PALADAR. Eu gosto de os organizar por outra ordem – Paladar, Audição, Tato, Olfato e Visão (PATOV). Parece-me mais fácil de dizer. Não concorda?

AS CHAVES QUE FALTAVAM NA MINHA VIDA

Há mais de sete anos, Luísa, de 33 anos, entrou no consultório, sentou-se à frente do seu terapeuta e disse que tinha sido vítima de abuso

sexual. Olharam-se olhos nos olhos. As sessões de hipnoterapia não conseguiam arrancar-lhe essa dor ou riscar do calendário as datas em que esses atos tinham acontecido. Ali,

naquele consultório, com uma larga janela que mostrava a força do vento nos ramos das árvores, Luísa tinha a oportunidade de, simplesmente, aceitar. Aprender a parar, a olhar-se ao espelho e a gostar de si. A não esperar dos outros aquilo que não lhe iam dar. Ainda hoje, sete anos depois, Luísa continua a ir ao consultório. Troca as voltas ao terapeuta. Senta-se na cadeira que tem o relógio à frente, quase que obriga a uma inversão de papéis. Já são consultas esporádicas, mas ela confirma que de cada vez que termina uma sessão, o seu mundo ganha uma nova cor. “Quando acabo uma consulta, sinto-me feliz”, afirma. “Quando saio do consultório, saio com as chaves que me faltavam na minha vida, sinto-me em paz com os meus sentimentos.”

Fazer hipnose foi uma viragem, foi um capítulo novo para passar a ter um olhar diferente sobre o quê e quem a rodeava. “Tive e tenho problemas de ansiedade muito graves, mas com a hipnose aprendi a analisar menos, a pensar menos, aprendi a ser fútil!” Solta uma gargalhada. O trabalho mais difícil continua a ser o de se aceitar. “Aprendi imenso com o processo de aceitação, de aceitar os outros como são, mas ainda é muito complicado aceitar-me a mim.”

Luísa sempre detestou ter um problema sem saber como encontrar a solução. Agora já aprendeu a desconstrair, a parar. Mesmo. “Parece que tudo ganhou um novo ritmo na minha vida. Tinha um histórico familiar muito complicado, tinha problemas alimentares e agora já está tudo mais resolvido. Dou-me muito melhor com a minha família e até já consigo ter relações mais estáveis.”

Para chegar a este ponto de estabilidade, de paz interior, aprendeu alguns exercícios no consultório. E Luísa é uma aluna aplicada. “Fizemos um trabalho muito bonito sobre a criança interior, onde, naquele momento, usufruí de ser criança sendo crescida. Fizemos também o exercício da caixa de sapatos e outros exercícios como o de pintar de olhos fechados. Ainda hoje estava de olhos fechados e estava a pintar. Saiu uma coisa muito engraçada.” A hipnose apaziguou-a, ensinou-a a viver em paz com a sua história.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

A **Área de Broca** também é uma zona do nosso cérebro que convém conhecer. É a parte responsável pela expressão da linguagem, que

contém o centro motor da fala. Esta área foi descoberta em 1861 pelo cientista e cirurgião francês Paul Broca, que percebeu que essa zona do cérebro tinha um papel importante na capacidade de elaborar um discurso articulado.

Broca fez esta descoberta ao autopsiar um paciente, o senhor Leborgne.

Algum tempo antes, o cientista tinha sido consultado em relação ao caso desse homem, de 51 anos, que tinha diversos problemas neurológicos.

Apesar de não aparentar nenhum problema físico e conseguir compreender a linguagem, a única palavra que conseguia articular era *tan* (Daí a expressão: *Es tantan?*). Quando Leborgne morreu, dias depois, Broca autopsiou-o e percebeu que o homem tinha uma lesão no lobo frontal do hemisfério esquerdo do cérebro. Foi o primeiro dos casos de pacientes com problemas na fala com lesões na mesma zona que ele analisou. Assim, concluiu que nessa zona deviam existir mecanismos relacionados com a capacidade de falar. É por isso que essa zona do cérebro ficou conhecida como a Área de Broca – centro motor de fala.

Para a compreensão da linguagem é importante ouvir. E o papel do **lobo temporal** neste processo é fundamental. Os nossos lobos temporais – temos

dois, um em cada hemisfério – situam-se na parte lateral do cérebro, mesmo atrás das orelhas. A sua principal função é processar os estímulos auditivos, sejam eles sons ou fala. Com os lobos temporais tanto podemos apenas ouvir distraidamente como escutar com atenção, distinguindo sons e palavras conhecidos de sons e palavras novos, os diferentes tons usados...

Fazemos associações relacionadas com os sons (por exemplo, a sirene de uma ambulância pode ser interpretada como um sinal de perigo, uma música pode evocar bem-estar, etc.). Esta zona ajuda-nos a atribuir significado aos sons que ouvimos e é também importante para a memória associativa e para a criação de novas memórias, para a elaboração de discurso falado, para a perceção visual e para dar respostas emocionais aos estímulos.

Falta falar da **Área de Wernicke**, que se situa na zona onde convergem os lobos occipital, temporal e parietal, no hemisfério esquerdo. Esta área desempenha um papel muito importante na

comunicação porque é aqui que reconhecemos e compreendemos a linguagem falada, o que os outros dizem. É também aqui que organizamos semanticamente as frases, de modo a que estas façam sentido. Como pode ver, esta informação vai ser bastante importante quando falarmos de sugestões e das construções dos nossos guiões para auto-hipnose.

COMO PINTAR DE OLHOS FECHADOS

Este é um bom exercício para aumentar a criatividade de artistas, pintores e estudantes. O que fazemos neste exercício, através de hipnose ou de auto-hipnose, é imaginarmos que fomos transportados até um museu escondido há centenas de anos, onde existem obras magníficas, desconhecidas para o homem contemporâneo. O que se pede então é que a pessoa que visita esse museu observe com atenção essas obras para perceber como as pode reproduzir quando sair do transe. Na sala temos então uma tela em branco e pincéis. A pessoa, que ainda está num estado hipnótico, tem acesso a todas aquelas imagens e a todos os recursos para reproduzir as obras que já criou na sua imaginação.



NÃO ESQUEÇA QUE...

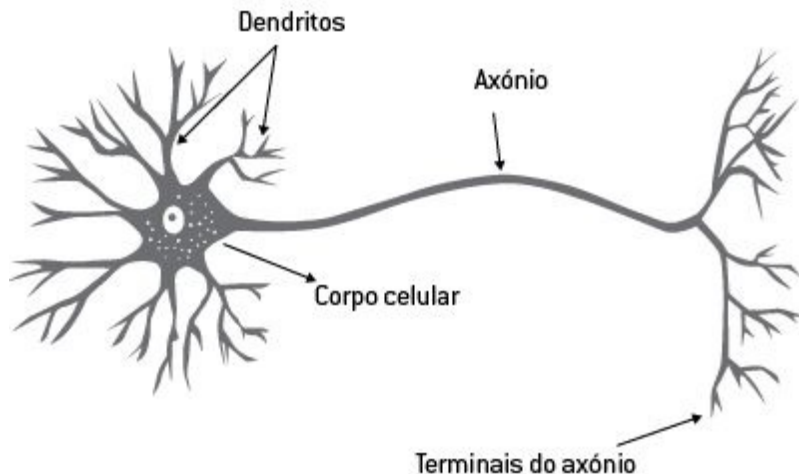
> As neurociências estudam o nosso sistema nervoso e a sua relação com a aprendizagem e o comportamento.

> O nosso cérebro está dividido em dois hemisférios. O hemisfério esquerdo é responsável pelo pensamento lógico e pela competência comunicativa. O hemisfério direito é responsável pelo pensamento simbólico e pela criatividade.

> O hemisfério esquerdo é, em 98 por cento dos humanos, o hemisfério dominante. Nesta zona estão localizadas duas áreas muito importantes para que se dê e se compreenda a comunicação: a Área de Broca e Área de Wernicke.

> O hemisfério esquerdo controla os movimentos do lado direito do corpo, e o hemisfério direito controla os movimentos do lado esquerdo.

> O ioga do riso reduz o stresse, melhora o sistema imunitário e ajuda a manter uma atitude mental positiva.



2. NEUROCIÊNCIAS NO DIA A DIA

O funcionamento dos neurónios

O **neurónio** é a unidade base de todo o sistema nervoso. Existem diversos tipos de neurónios, que diferem segundo as suas localizações e funções. Tendo em conta o nosso interesse aqui, o importante é sabermos que há aproximadamente 86 biliões de neurónios no nosso sistema nervoso, que estabelecem contacto entre eles. Esses contactos chamam-se sinapses.

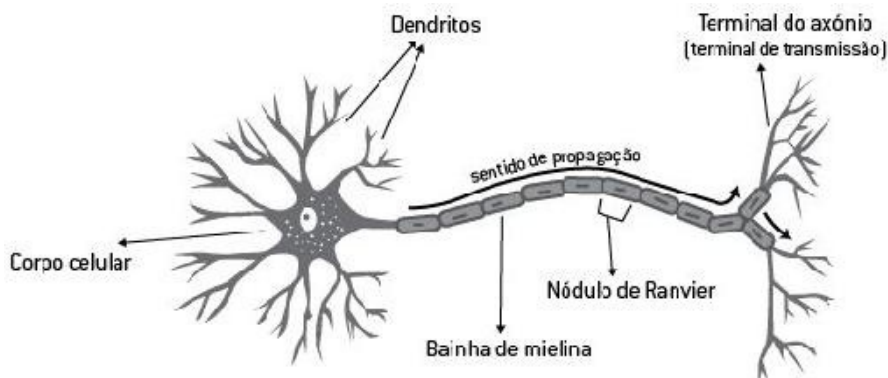
Cada neurónio é constituído por quatro áreas principais: **corpo celular, dendritos, axónio e terminais pré-sinápticos** (que são os terminais do axónio). Os dendritos recebem a mensagem das células vizinhas e conduzem-na até ao corpo celular, onde está o núcleo. O núcleo recebe todas essas informações dos vários dendritos e transmite-as sob a forma de um sinal ao axónio, que por sua vez envia essa mensagem – sob a forma de sinal elétrico ou químico – pelos terminais pré-sinápticos a outros neurónios próximos ou, diretamente, aos músculos ou glândulas. O núcleo do neurónio é ainda responsável por sintetizar as proteínas que o mantêm vivo.

Aos sinais elétricos enviados pelo axónio chamamos **potencial de ação**.

O potencial de ação nada mais é do que “o sinal pelo qual o sistema nervoso recebe, analisa e transmite informação” (in *Principles of Neural Science*, Kandel, E. R. *et al.* , 2013).

Alguns dos axónios maiores possuem uma substância branca à sua volta que serve de isolamento, aumentando a velocidade da

transmissão das mensagens. Essa camada gorda chama-se **bainha de mielina** e é interrompida por intervalos regulares, os **nódulos de Ranvier**.



SINAPSES E REDES NEURONAIS

Ao espaço que existe entre o terminal do neurónio que envia a mensagem e o neurónio que a recebe chama-se fenda sináptica. É aí que ocorrem as sinapses. As **sinapses** são a junção onde se dá essa passagem de informação. Conhecem-se dois tipos de sinapses: elétricas e químicas. No caso das sinapses elétricas, os neurónios estão praticamente colados uns aos outros e não é necessário a presença de neurotransmissores para a passagem da informação. No caso das sinapses químicas, o espaço é maior e é necessária a presença desses neurotransmissores. Os **neurotransmissores** são uma espécie de mensageiros químicos que ajudam a transportar a mensagem de um neurónio para o outro. Há vários tipos de neurotransmissores (ver caixa).

OS PRINCIPAIS MENSAGEIROS QUÍMICOS

Há três neurotransmissores que nos parece importante conhecer para compreendermos melhor como se criam as redes neuronais de que já falámos. São eles: **1. Dopamina:** Está envolvida no controlo de movimentos, aprendizagens, humor, emoções, prazer, cognições, sono e memória.

2. Noradrenalina: Neurotransmissor que mais influencia o humor, ansiedade, sono e alimentação, junto com a serotonina, a dopamina e a adrenalina.

3. Serotonina: Tem funções diversas, como o controlo da liberação de algumas hormonas e a regulação do ritmo circadiano, do sono, do apetite e do desejo sexual. Em geral, os indivíduos deprimidos têm níveis baixos de serotonina no sistema nervoso central.

Resumidamente, pode dizer-se que os neurónios comunicam entre si e assim se dão as sinapses. Ou seja, quando fazemos alguma coisa, estamos a produzir sinapses, ligações entre neurónios. As **redes neuronais** tornam-se mais fortes consoante as sinapses efetuadas por esses neurónios. Sempre que se repetem determinadas ligações, estas ficam mais fortes e intensas.

Por vezes, essas redes neuronais cristalizam-se.



Já reparou na quantidade de vezes que faz um movimento simples, como segurar um copo de água para o levar à boca? Há uma série de neurónios que comunicam por forma a fazer esse simples gesto de pegar no copo e conduzi-lo aos lábios. Já o fizemos tantas vezes que há uma rede de neurónios no nosso cérebro que sabe o que tem de fazer para executar esse movimento. E o mesmo se passa com todas as tarefas que executamos repetidamente. Sendo assim, podemos dizer que, ao longo da nossa vida, fomos construindo redes neuronais que são a programação da nossa mente em tudo o que fazemos. Só que nem todas essas redes funcionam a nosso favor. Se eu me habituo a fumar porque me sabe bem ou a comer demais porque estou nervoso, essas *ligações perigosas* também ficam lá gravadas.

Quando tentamos mudar algo na nossa vida, quer seja um comportamento ou uma ideia, temos de criar novas redes neuronais, ligações que funcionem de uma maneira diferente daquela a que estamos habituados. Por exemplo, alguém que quer deixar de fumar tem de criar novas alternativas às redes de neurónios afetadas pelo vício do tabaco.

Essas redes foram repetidas tantas vezes que é difícil desconstruí-las, uma vez que são criadas através de diversas formas de comportamentos, pensamentos e, sem sombra de dúvida, através da linguagem que usamos.

Richard Bandler e John Grinder, criadores da Programação Neurolinguística (PNL), estudaram precisamente a forma como programamos as ligações neuronais através da nossa linguagem e da forma como falamos. Mais à frente vamos abordar este tema quando falarmos de sugestões e hipnose conversacional.

GINÁSIO MENTAL PARTE I

Exercite os seus neurónios!

Tal como o seu corpo, a sua mente também precisa de exercício. Precisa de exercício para desenvolver novas ligações mentais. Aqui, o desafio da neuróbica (aeróbica para os neurónios, desenvolvida por Lawrence Katz e Manning Rubin, autores de *Keep Your Brain Alive*) é

fazer tudo aquilo que contraria as ações automáticas a que está habituado. Se envolver mais do que um sentido, melhor! Queremos obrigar o seu cérebro a um trabalho adicional, para que fique em forma. Aqui ficam as primeiras sugestões, para ir aplicando e incentivar os seus familiares a fazer o mesmo: 1. Use o relógio de pulso no braço direito durante uma semana.

2. Faça um filme mudo com a sua família e acompanhe-o com diferentes músicas.

3. Escolha a sua roupa e sapatos às escuras.

4. Estimule o paladar, coma comidas diferentes.

5. Leia ou jogue ao “Cheire e Diga”. Vende os olhos e tente identificar alimentos ou produtos só pelo cheiro.

6. Veja as horas num espelho.

7. Troque o rato do computador de lado ou troque os talheres de lado durante a refeição.

UNS NEURÓNIOS ESPECIAIS – OS NEURÓNIOS-ESPELHO

Há um tipo de neurónios especiais no nosso cérebro que se chamam neurónios-espelho. Os neurónios-espelho foram descobertos por acaso, na Universidade de Parma, nos anos 1990, durante uma investigação com macacos. Os cientistas estavam a estudar a forma como os neurónios dos macacos eram ativados enquanto executavam tarefas simples – como apanhar um amendoim – e ligaram-nos a elétrodos. O que aconteceu foi que um dos cientistas, ao apanhar um fruto seco para o passar ao macaco, viu nos aparelhos os neurónios do macaco dispararem exatamente da mesma forma que disparavam quando o macaco fazia o movimento. Ou seja, os neurónios não só disparavam quando o movimento era executado mas também quando o macaco via alguém – outro macaco ou um humano – a fazer o mesmo movimento. Aqueles neurónios espelhavam o movimento que estava a ser feito. O que é que isso poderia significar?

Foram realizados vários estudos com macacos e os cientistas confirmaram que estes neurónios-espelho estão relacionados com a aprendizagem por imitação e com a empatia. Ainda não foram feitos muitos estudos com humanos, mas os cientistas consideram esta descoberta fundamental e acreditam que os neurónios-espelho poderão ter um papel importante na reabilitação de pessoas que sofreram – por exemplo – um derrame cerebral. O caso de Mario

D'Angelo reforça essa ideia.

Mario é um menino italiano que sofreu um acidente vascular cerebral com apenas dez dias de vida, em 2011. Esse AVC afetou uma parte considerável do hemisfério direito do cérebro e ele ficou sem conseguir mexer o lado esquerdo do corpo. Os pais participaram num programa piloto de reabilitação através de neurónios-espelho e todos os dias faziam movimentos repetitivos para o ensinar – pela observação, estimulando os neurónios-espelho – a apanhar objetos. Um dia, perceberam que era para eles e não para o objeto que manipulavam que Mario estava a olhar. E

aperceberam-se de que o estado de tristeza em que viviam desde o AVC do menino estava a espelhar-se no filho. Desse dia em diante, mudaram de atitude e começaram a partilhar com Mario as coisas de que gostavam –

música, sair para estar com amigos, etc. Hoje o menino já consegue mexer o lado direito do corpo, andar, correr... e é muito mais feliz. Mas os pais

sabem que este é só o princípio de um longo caminho...

Neuroplasticidade – um cérebro que é plasticina

Você é capaz de tudo! Sabia? Quem o diz não sou eu, mas sim o seu cérebro, através da fantástica aptidão que tem para se moldar às suas necessidades. A **neuroplasticidade** é a capacidade que os nossos neurónios e redes neuronais têm de se alterar e reorganizar quando encontram novas tarefas, estímulos, emoções, formas de pensar ou disfunções. É uma adaptabilidade da nossa mente que é parecida com a da plasticina. Podemos moldá-la da forma que nos é mais útil. Através dos nossos pensamentos e da nossa imaginação podemos fazer as alterações necessárias que afetam a nossa biologia. Ou seja, nós podemos alterar a nossa mente... utilizando a nossa mente.

“Nós sabemos, com base em certos estudos, quais as regiões do cérebro que estão a ser sobreativadas de acordo com padrões [de comportamento]

habituais, e, com base noutra pesquisa, sabemos como mudar esses padrões”, defendem Melissa Tiers e Shawn Carson no livro *Keeping the Brain in Mind: Practical neuroscience for coaches, therapists and hypnosis practitioners*. É importante não esquecer que tudo se passa no nosso cérebro. “Os nossos clientes vêm consultar-nos com quatro tipos de problemas: sentem qualquer coisa que não querem sentir, fazem

qualquer coisa que não querem fazer, não fazem qualquer coisa que precisam de fazer ou querem fazer qualquer coisa melhor. O problema deles começa com um pensamento, seja este consciente ou não consciente”, acrescentam os autores.

Imagine uma rotina que tem muito enraizada – fumar, por exemplo. A sua mente está tão habituada ao caminho *fumar aliviar o stresse* –

imaginemos –, que é muito fácil pegar num cigarro e acendê-lo. Mas é possível ensinar a sua mente a aliviar o stresse de outras maneiras: fazendo exercício físico, praticando meditação, *etc.* O fumar para aliviar o stresse é uma espécie de autoestrada no seu cérebro. Os neurónios já viajam velozes.

Quando começar a não fumar e a fazer outra atividade, essa atividade começa por ser um pequeno trilho, que se vai alargando e transformando numa estrada de terra batida. Com o tempo, esta estrada pode transformar-se numa via rápida e a antiga autoestrada começa a ficar cheia de ervas até que desaparece...

Assim, através da própria sugestão – a auto-hipnose – ou ao induzir pacientes pela hipnose, podemos criar novas representações subjetivas,

novas ressignificações e novas conexões, promovendo mudanças ou estimulando a pessoa a encontrar recursos internos que auxiliem no seu processo de mudança de comportamento.

OBJETIVO: ENTRAR PARA A ORQUESTRA FILARMÓNICA DE BERLIM

“Estou quase a encontrar uma maneira de tornar simples o que preciso de fazer antes de tocar”, diz Luís, de 22 anos, que é trompista e tem como objetivo entrar para a Orquestra Filarmónica de Berlim. “Neste momento preocupo-me com a postura e com a forma como toco.” Só que em relação à postura há muitos detalhes importantes a ter em conta: a forma como coloca os pés para suportar o corpo, os braços relaxados, o ombro, o pescoço, a cabeça. Na cabeça tem de se preocupar com os olhos, as bochechas, os lábios, a língua e a forma de respirar. Muita coisa para pensar, quando o objetivo é libertar-se para tocar com sentimento.

Como é que se faz tudo isto ao mesmo tempo? Não é fácil, e há que arranjar estratégias que funcionem, que ajudem a sistematizar e a interiorizar tudo para tornar o processo automático, libertando o pensamento para a música em si. “A primeira pessoa que me falou em

hipnose foi uma professora de piano que tive em Berlim, quando lá estudei”, conta Luís. “Ela percebeu que eu ficava nervoso antes das audições e aconselhou-me a tentar fazer hipnose, mas disse que devia fazer na minha língua [português], porque se não percebesse o que me diziam a hipnose não ia ajudar.”

Luís esteve mesmo quase para fazer hipnose há uns anos, mas na altura não se decidiu a avançar. Este ano sentiu que estava na hora de sistematizar, até porque tem o objetivo de concorrer à Orquestra Filarmónica de Berlim e precisa de se preparar. Em tempos, concorrer era um sonho. Agora é um objetivo a concretizar no próximo ano. “Eu comecei a tocar trompa mais tarde do que alguns colegas meus, por isso preciso de compensar. A hipnose beneficia-me, dá-me um avanço extra”, explica Luís. Na verdade ele começou por tocar piano, quando era menino, mas não se entendeu com o professor e acabou por desistir. Só aos 16 anos, e com outro instrumento, é que voltou a dar uma oportunidade à música. Agora toca e dá aulas a crianças.

“Não faz mal se os meus alunos ainda não tocam muito bem, são miúdos! O importante é gostarem do que fazem”, defende. Essa experiência que teve em criança ajuda-o a compreender melhor os alunos. Tal como as conversas que tem com os músicos que admira o ajudam a avançar. “Tenho um colega que costuma dizer

‘eu não tenho dias maus, tenho momentos maus’. E ele tem razão. Isso eu já aprendi”, diz Luís. “Se agora saiu mal, o resto do dia não tem de correr mal. Já a seguir pode sair melhor. Os profissionais não têm dias maus, isso é para os miúdos!”

Através da hipnose, Luís começou a sistematizar melhor aquilo que tem de fazer antes de uma audição. Foi então que eu lhe propus que usássemos a **técnica DTI - Deep Trance Identification** (Identificação em Transe Profundo), uma técnica que utilizo nos meus cursos. Esta técnica foi desenvolvida por Milton Erickson. Tem sido estudada e praticada por muitos terapeutas, entre os quais a minha colega e amiga Jess Marion, norte-americana e autora de vários livros sobre hipnose. O DTI consiste em usar outra pessoa como modelo de comportamento. Ou seja, uma pessoa estuda tudo o que pode sobre alguém cujo comportamento quer modelar e depois, sob o estado de hipnose profunda, entra na pele dessa pessoa para interiorizar melhor o comportamento que pretende aprender. Stephen Gilligan, um dos principais seguidores de Milton Erickson, usou esta técnica para se identificar em transe com o próprio Milton Erickson.

No caso de Luís, o modelo escolhido foi Stefan Dohr, trompista e chefe

de naípe da Orquestra Filarmónica de Berlim. “Eu li sobre ele e vi vídeos dele a tocar, como se movimentava, como coloca os olhos numa parte específica da música”, conta Luís. Tudo isto o ajudou a pensar sobre o ato de tocar em si. Depois, sob hipnose, propus-lhe que trocasse de lugar com Stefan Dohr e tocasse na vez dele. A visualização consiste em imaginar todos os passos de uma audição, em que o Luís toca como se fosse o mestre que admira.

Recentemente, já teve uma outra audição que lhe correu muito bem. “E mesmo quando tive de fazer uma gravação em vídeo, que era uma coisa que antes me perturbava, estive muito mais calmo do que é costume”, explica o jovem músico.

O MAPA DO TESOURO

“Todo o comportamento é resultado de uma função cerebral”, defende o neurocientista E. R. Kandel. “A complexidade do comportamento humano depende menos da variedade dos neurónios do que da sua organização em circuitos anatómicos com funções precisas” (in *Principles of Neural Science*, Kandel, E. R. et al. , 2013). Segundo Kandel, um dos princípios fundamentais da organização do nosso cérebro é o de que as células nervosas com propriedades similares podem produzir diferentes ações consoante a forma como estão interligadas. O segredo dos comportamentos complexos – como pensar, comunicar e criar arte – está nas redes de neurónios que transmitem informação. Na forma como os neurónios se ligam uns aos outros.

“Uma das características mais impressionantes da organização da maioria dos sistemas sensitivos é que os *inputs* das superfícies recetivas periféricas

– a retina do olho, a cóclea do ouvido interno e a superfície da pele – estão organizadas *topograficamente* através de sucessivos estádios de processamento. Grupos de células vizinhas da retina, por exemplo, projetam para grupos de células vizinhos no núcleo do tálamo [o tálamo é uma espécie de centro de organização cerebral, que retransmite os sinais motores para o córtex cerebral, regula os períodos de sono e vigília, entre outras funções], os quais, por sua vez, projetam para regiões vizinhas do córtex visual. Desta forma, em cada passagem sucessiva [de informação] no caminho sensorial, os neurónios formam um *mapa neuronal* de informação da superfície recetiva.” (in *Principles of Neural Science*, Kandel, E. R. et al. , 2013).

Relembrando que a maioria da aprendizagem é fruto de mudanças de

comportamento que levam anos, Kandel salienta que, apesar disso, até simples reflexos podem ser modificados. “O facto de o comportamento ser aprendido levanta uma interessante questão: Como é que o comportamento é modificado se o cérebro está ligado de forma tão precisa?” Várias soluções para este dilema foram propostas e, entre todas, a *Hipótese da Plasticidade*, por Ramon y Cajal no final do século XIX, mostrou ser a mais adequada. Uma versão mais moderna dessa hipótese foi apresentada em 1948 pelo psicólogo Jerzy Konorski: “A aplicação de um estímulo gera dois níveis de mudança no sistema nervoso (...). À primeira propriedade, em virtude da qual as células nervosas reagem ao impulso que chega (...), nós chamamos de excitabilidade, e (...) [às] mudanças que emergem (...) por causa desta propriedade chamaremos de mudanças devido à excitabilidade.

A segunda propriedade, em virtude da qual certas transformações funcionais permanentes emergem em sistemas particulares de neurónios como resultado de estímulos apropriados ou sua combinação, chamaremos de plasticidade, e as mudanças correspondentes, de mudanças plásticas.”

Atualmente, já existe considerável evidência de plasticidade nas sinapses químicas que apresentam uma capacidade notável para mudanças fisiológicas a curto prazo (com a duração de minutos ou horas), que aumentam ou diminuem a eficácia da sinapse. Já as mudanças fisiológicas a longo prazo (com a duração de dias) podem gerar mudanças adicionais que geram mudanças anatómicas – incluindo a remoção de conexões pré-

existentes e o crescimento de novas conexões.

É exatamente este potencial para a plasticidade de unidades relativamente estereotipadas do sistema nervoso que garantem a individualidade de cada um de nós. Cada um pode *moldar* à sua maneira a sua mente. Já viu bem? Tem dentro de si o mapa do tesouro!

HIPNOSE PARA ADORMECER

Para além de deixar de fumar, o que o Jaime mais queria era conseguir dormir à noite. Não era dormir bem ou dormir mal. Era dormir. Fechar os olhos, adormecer e acordar descansado. Foi fazer hipnose de mente aberta, com a certeza de que entre as paredes daquele consultório podia encontrar a solução para os seus problemas. Revelou que gostava de filmes e de música e esses gostos foram o ponto de partida para a consulta. Falou num filme em particular,

Invictus, e quando ouviu a banda sonora começar a tocar, de forma inesperada, na sala do consultório, Jaime entrou num estado em que passou a associar aquela música a uma sensação de repouso.

“Bastaram quinze dias para que passasse a dormir. Ponho uma música, agarro o dedo polegar [é uma *âncora* aprendida para ele recordar este processo], mentalizo que estou cansado e cansado e cansado, ganho sonolência e poucos minutos depois estou a dormir. É brutal e mudou completamente a minha vida.” O

rosto do Jaime mostra isso mesmo: descanso e felicidade. Não dormir altera o humor de qualquer ser humano e Jaime sente que agora é uma pessoa mais descontraída. “Stresso menos, vivo de forma diferente.

Fazer hipnose foi um momento de viragem na minha vida. Viragem para melhor.”

Outra das coisas que levou Jaime até à hipnose foi o tabaco. Ao fim de uma semana, já não fumava. “Saí dali com a sensação de que nunca tinha fumado na vida, aliás, foi esse pensamento que parece que foi injetado dentro de mim: nunca fumei!” Na verdade, foi essa a técnica usada para tirar os cigarros da vida do Jaime: fazê-lo esquecer o que é fumar. “O truque é: se alguém me pergunta ‘você fuma?’, eu respondo ‘não’

e dou uma gargalhada. Tenho de dar a gargalhada. Mas a piada é que isto funciona mesmo, eu já não fumo e parece que nem me lembro de todo o ritual que é agarrar no cigarro, acendê-lo, deixar o fumo sair, tudo.

Parece que nunca fiz isso na vida!”

Se também tem problemas em conciliar o sono, espreite o guião de auto-hipnose para ajudar a adormecer, na página 167.

O CÉREBRO, ESSA MÁQUINA SOFISTICADA

Os seres humanos são seres superiores a todos os outros animais à face da Terra pela sua capacidade de explorar o meio ambiente. A sua multiplicidade de comportamentos – e a complexidade de ambientes que têm sido capazes de criar para si – depende em muito da “maquinaria”

flexível de que dispõem, que é capaz de discriminar uma enorme variedade de eventos no ambiente. “A notável variedade de

comportamentos humanos está relacionada com uma ordem de sofisticados recetores sensoriais conectados com um altamente flexível órgão neuronal – o cérebro –, que seleciona entre o fluxo de sinais sensoriais os eventos no ambiente que são importantes para o indivíduo. Por outras palavras, o cérebro organiza ativamente a percepção, armazenando parte na memória para referência futura. [Outra] Parte dessa percepção é transformada de imediato em resposta comportamental. Tudo isto é conseguido através células nervosas interligadas.” (in *Principles of Neural Science*, Kandel, E. R. et al. , 2013)



GINÁSIO MENTAL PARTE II

Mais dicas para exercitar o seu cérebro

Se gostou das dicas de ginásio mental que leu anteriormente, aqui ficam mais umas ideias para exercitar a sua mente. Passe a palavra e ponha os seus familiares e amigos a treinar o cérebro.

Escreva ou escove os dentes utilizando a mão esquerda – ou a direita, se for canhoto.

Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente do habitual.

Introduza pequenas mudanças nos seus hábitos quotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro (por exemplo, mude o lugar onde pousa o telemóvel ou o comando da televisão).

Folheie uma revista e procure uma fotografia que lhe chame a atenção. Pense em 25 adjetivos que ache que descrevem a imagem ou o tema fotografado.

Quando for a um restaurante, tente identificar os ingredientes que compõem o prato que escolheu e concentre-se nos sabores mais subtis. No final, tire a prova dos nove junto do empregado de mesa ou do *chef*.

Ao entrar numa sala onde esteja muita gente, tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do lado direito. Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os.

Selecione uma frase de um livro e tente formar uma frase diferente utilizando as mesmas palavras.

AS ONDAS CEREBRAIS

As ondas cerebrais são formas de ondas eletromagnéticas produzidas pela atividade elétrica das células cerebrais. Podemos medi-las através de um eletroencefalograma (EEG). As frequências dessas ondas são medidas em hertz, em ciclos por segundo. As ondas cerebrais mudam de frequência consoante a atividade elétrica dos neurónios. Essas variações estão relacionadas com mudanças de estado de consciência, ou seja, a atenção, o relaxamento, a meditação, o sono profundo...

Cada pessoa tem as suas próprias características de atividade de ondas cerebrais, que varia ao longo do dia. Estas ondas têm um padrão e um ritmo

– incorporam frequências Alfa, Beta, Teta e Delta –, relacionados com as atividades diárias. O cérebro modula essas ondas para se adequar a determinadas tarefas. Estamos sempre dentro de uma frequência de onda?

Claro que não. O que acontece é que, por vezes, a atividade de determinadas ondas é predominante em relação a outras.

A onda cerebral Alfa tem origem principalmente no lobo occipital. Está associada a um estado relaxado mas desperto, com os olhos fechados.

Situa-se na faixa de frequências 11-13 Hz.

A Beta associa-se ao estado de consciência desperto normal, em atividade. Esta faixa de ondas Beta encontra-se entre 13-30 Hz e está associada à concentração, atenção aumentada, melhor acuidade visual e coordenação. Neste estado o indivíduo está bem desperto e alerta. A mente

está focada e pronta para empreender trabalhos que requerem atenção total.

No estado Beta, os neurónios transmitem as informações muito depressa.

Há uma fase do sono REM (vem do termo inglês *Rapid Eye Movement* – movimento rápido dos olhos – e é a fase do sono em que temos a atividade cerebral mais intensa, muitas vezes associada a sonhos que

recordamos ao acordar) em que também apresentamos ondas Beta.

Aprofundando ainda mais o relaxamento, entra-se no misterioso estado Teta em que a atividade cerebral baixa quase ao ponto do sono. Teta é o estado cerebral em que incríveis capacidades mentais ocorrem. O estado Teta propicia *flashes* de imagens do inconsciente, criatividade e acesso a memórias há muito tempo esquecidas. Teta leva a estados profundos de meditação. Podemos sentir a mente a expandir-se além dos limites do corpo, atividade ideal para trabalhar a intuição, a criatividade e aceder à memória.

A Teta associa-se ao estado de “sonhar acordado”, fase em que ficamos recetivos a informações que estão para além do nosso estado normal de consciência, ativando estados mentais extrassensoriais. A faixa das ondas Teta situa-se entre 4-7 Hz. Este é um estado ideal para fazer auto-hipnose.

A onda cerebral Delta é lenta e associa-se aos estágios mais profundos do sono, sem sonhos. A faixa das ondas Delta distribui-se entre 0,1-4 Hz e é a mais baixa de todas as frequências de ondas cerebrais. Está associada a ideias para o acesso ao inconsciente, em que a intuição pode aflorar facilmente.

Os estados Delta são estados de sono de recuperação física e mental, meditação profunda e expansão da consciência. Estão associados ao sono profundo. É uma onda que ocorre sobretudo nas crianças e jovens adultos.

Algumas frequências na faixa Delta libertam a hormona do crescimento humano HGH (*Human Growth Hormone*), que é muito benéfica para a regeneração celular e a cura.

Essa hormona do crescimento está associada ao crescimento e à saúde celular no corpo humano. Os níveis de HGH no sangue de um indivíduo adolescente saudável estão no pico, e diminuem com o decorrer das nossas vidas. Pesquisas mostram que quando os níveis de HGH são restaurados em adultos com mais de 35 anos, esses adultos experimentam significativos benefícios como:

- > Restauração da massa muscular
- > Aumento da função sexual
- > Redução de rugas
- > Diminuição da gordura corporal

- > Restauração de perda de cabelo
- > Melhoria dos níveis de colesterol
- > Restauração do tamanho de órgãos que diminuem com a idade
- > Melhoria do sono
- > Normalização da pressão sanguínea
- > Melhoria do sistema imunológico

Uma descoberta feita pelos cientistas na área da neurociência mostrou que quando o nosso cérebro gera grandes quantidades de ondas Delta, a nossa glândula pituitária liberta a HGH na corrente sanguínea.

UM COMPUTADOR NA CABEÇA

A nossa memória é fundamental para a aprendizagem, pois é ela que nos permite guardar as informações importantes. A nossa memória funciona um pouco como um computador, no sentido em que, tal como este, consiste na capacidade de codificar uma informação, armazená-la na nossa mente e recuperá-la quando voltamos a precisar dela. O que se passa de diferente é que, enquanto o computador nos devolve o ficheiro que guardámos, a memória que a mente nos devolve vem sempre um pouco adulterada. Isso acontece porque aquilo que nós armazenamos são experiências, captadas por diferentes sentidos – Paladar, Audição, Tato, Olfato e Visão. E qualquer um destes sentidos – através de um som, de um cheiro, de um sabor, *etc.* –

pode reavivar essa memória. Uma vez que ela está armazenada em zonas diferentes do cérebro (consoante os sentidos que a gravaram), de cada vez que a recordamos, mesmo que nos pareça exatamente a mesma, a memória é, na verdade, sempre um pouco diferente da experiência original.

SERÁ REAL A MINHA MEMÓRIA?

Desde os anos 70 que a psicóloga Elizabeth Loftus estuda memórias falsas. Memórias que as pessoas recordam mas que na verdade nunca aconteceram ou que ocorreram de maneira diferente daquela que elas recordam. Loftus conduziu vários estudos sobre o assunto e admite que esta questão da ficção da memória por vezes se torna um problema grave. Numa intervenção que fez nas TED Talks, em 2013, Loftus contou a história de um cliente seu, Steve Titus, um gerente de restaurante norte-americano de 31 anos, que foi falsamente acusado

de violação por causa de uma memória falsa. Numa noite em que regressava de um jantar romântico com a sua noiva, Titus foi mandado parar pela Polícia. O carro que ele conduzia era parecido com o carro de um violador que, horas antes, tinha violado uma mulher a quem dera boleia. E

Titus teria algumas características físicas que encaixavam na descrição feita pela vítima. A Polícia tirou-lhe então uma fotografia e colocou-a num álbum com outras fotos de homens que mostrou à vítima. Esta terá dito da foto dele: “Este é o mais parecido.” Com base nisso, Titus foi julgado. Meses depois, a mulher que o acusava disse, em tribunal, ter a certeza de que era ele o violador. Titus foi então condenado por violação e foi preso. Ficou em choque com a injustiça da sentença e pediu ajuda a um jornalista, que investigou o caso

e acabou por encontrar o verdadeiro violador, que confessou o crime. Era um homem suspeito de ter violado cinquenta mulheres naquela região. O juiz libertou Titus, mas este estava muito revoltado e não conseguiu ultrapassar o que lhe tinha acontecido. Perdeu o emprego, a noiva, todas as suas economias e decidiu processar todas as pessoas que ele considerou culpadas pelo que lhe tinha acontecido. Acabou por morrer de ataque cardíaco relacionado com o stress aos 35 anos. Loftus tentou perceber como é que aquela mulher tinha passado de “este é o mais parecido” para “tenho a certeza absoluta de que foi ele”. Segundo a psicóloga, estas situações acontecem porque a memória é construtiva e reconstrói as memórias. “É um bocadinho como uma página da Wikipédia. Você pode lá ir alterá-la, mas as outras pessoas também podem.” A forma como se fazem as perguntas, por exemplo, pode influenciar a resposta das testemunhas.

Segundo a psicóloga, um projeto norte-americano revelou a existência de 300 pessoas que passaram anos na prisão por crimes que não cometeram e acabaram por ser libertadas graças aos testes de ADN. Em três quartos dos casos, as condenações deviam-se a testemunhas com memórias falsas.

Quando há problemas relacionados com cada um dos sistemas sensoriais (Paladar, Audição, Tato, Olfato e Visão), podemos ter uma discrepância nas memórias. Cada um desses tipos de memória é importante e o facto de haver deficiências em algum deles pode tornar certas tarefas mais difíceis.

Por exemplo, deficiências na memória visual podem afetar a sua habilidade para ler e escrever. Deficiências na memória auditiva podem afetar a sua habilidade para compreender palavras ou lembrar

informações que foram apresentadas verbalmente.

Tudo começa com o estímulo sensorial. Este dura uns segundos e pode ser imediatamente esquecido ou sofrer uma seleção ativa, que o guarda na memória a curto prazo. Na memória a curto prazo, a maioria das pessoas pode trabalhar com aproximadamente sete a nove informações. Através de ensaio e repetição podemos estender esse período, o que vai ajudar a movê-

la para a memória de longo prazo. A grande maioria das informações é perdida (esquecida) na memória de curto prazo. Torna-se quase impossível uma pessoa lembrar-se de tudo o que experimentou.

Quando a informação passa os primeiros dois estágios – sensorial e curto prazo –, é processada e guardada. Podemos pensar na memória a longo prazo como uma biblioteca do cérebro onde todas as memórias estão armazenadas e classificadas de forma ordenada. Organizamos as memórias a longo prazo de formas complexas e diversas. Por exemplo, podemos arrumar uma memória semanticamente junto das ideias, significados e conceitos; através da memória processual, que nos ajuda a lembrar como fazer as coisas; ou da memória episódica, parcela da memória de longo prazo que se refere à nossa capacidade de recuperar experiências pessoais do nosso passado.

Podemos guardar as memórias pelas associações que fazemos a determinados momentos – tão simples como um almoço com um amigo em

determinado restaurante, durante o qual comemos um bacalhau espiritual que nunca haveremos de esquecer!

As pessoas são todas diferentes e apreendem as experiências de formas diferentes: umas não se esquecem do que foi dito, outras não se esquecem do que viram, outras, ainda, não se esquecem do que comeram. São formas sensoriais diferentes e cada pessoa tem mais aptidão para uma delas.

Entretanto, quando aprender a fazer auto-hipnose, vai perceber a importância da memória.

A MATÉRIA DO TESTE NUMA PAREDE EM BRANCO

Este ano tive de estudar o sistema respiratório com a minha filha mais nova. A Margarida, que tem oito anos, tinha teste na segunda-feira e eu dissilhe que não íamos “estudar”. A Margarida já sabe o que significa dizer “não vamos estudar”, pois quando “não estuda”

incentivo-a sempre a utilizar a sua imaginação para apanhar a matéria. Então encostei-a à parede da sala de jantar e fiz o contorno do seu corpo na parede com um lápis. Depois pedi-lhe que desenhasse nesse corpo o sistema respiratório. A minha filha ficou radiante, pois não é todos os dias que pode desenhar nas paredes da nossa casa. Depois de desenhar a cara do boneco e o sistema respiratório, do nariz aos pulmões, foi muito mais fácil fixar a matéria. Quando já sabia bem o que tinha de fixar, apagámos o boneco da parede e fizemos a experiência de perguntar outra vez como funcionava o sistema respiratório. Apontando para a parede agora limpa, ela indicou todo o sistema respiratório, desenhando-o com a mente. Depois desenhou-o com a imaginação nas paredes do elevador, no caminho para a escola... Todas as paredes em branco se transformaram numa cábula mental para a minha filha.



NÃO ESQUEÇA QUE...

> O **neurónio** é a unidade-base de todo o sistema nervoso. Temos 86 biliões de neurónios.

> Sinapse é o nome que se dá à passagem de informação entre neurónios.

Há sinapses elétricas e químicas. Nas químicas estão presentes neurotransmissores, que são uma espécie de mensageiros químicos.

> As redes neuronais são a programação da nossa mente em tudo o que fazemos. Quanto mais repetimos determinadas sinapses, mais elas se gravam no nosso “computador”.

> Para mudarmos o nosso comportamento temos de criar novas redes neuronais que substituam as existentes.

> Os neurónios-espelho têm um papel importante na aprendizagem por imitação.

> Podemos moldar o nosso cérebro e criar hábitos mais benéficos graças a uma capacidade chamada neuroplasticidade.

> A nossa memória está armazenada em diferentes partes do cérebro.

> Existem memórias que nos parecem reais mas que são falsas.

3. PSICOLOGIA POSITIVA

“Quando passamos algum tempo a reparar nas coisas que correm bem, isso significa que estamos a obter imensas pequenas recompensas ao longo do dia”

MARTIN SELIGMAN

Lembra-se de eu lhe ter dito que lhe iria pedir que escolhesse um lugar para fazer auto-hipnose? Pois bem, chegou a hora de pensar nisso. É este o momento de se começar a preparar para a fase seguinte, em que vai mesmo sentar-se na cadeira, ou no sofá ou no canto da casa que escolheu para fazer auto-hipnose e começar a praticar. Já lhe estou a falar nisto para, quando o mandar ir para esse lugar, saber de imediato para onde se dirigir. Pense que deve ser um local onde se sente confortável mas onde não corre o risco de adormecer. Não que haja algum problema em adormecer durante a hipnose, porque não há, mas apenas para que, nesta fase em que está a aprender, não fique a meio do exercício.

O parar para pensar em coisas novas é uma ótima experiência. Faz-nos sentir bem. Eu tirei um tempo para pensar na altura em que frequentei o primeiro ano do doutoramento em Psicologia. A professora que orientava a minha turma nesse ano deu-nos um bom conselho. Sugeriu-nos que dedicássemos o tempo daquele primeiro ano a descobrir o tema que realmente queríamos estudar, porque fazer um doutoramento é uma experiência que se prolonga no tempo, com momentos de grande solidão, e se nós não escolhêssemos um tema que realmente nos apaixonasse, íamos ter mais dificuldade em terminar o doutoramento. “Se o tema for a vossa paixão, vão encontrar forças para seguir em frente”, dizia-nos ela.

Foi assim que eu descobri que queria estudar *O jogo online* e a forma como os jogadores ficavam vidrados no que estavam a fazer. Lembro-me de ir ao Porto, a um encontro de jogadores de novas tecnologias no Palácio de Cristal. Quando entrei e olhei à volta, fiquei surpreendido por ver centenas de jovens a jogar, completamente embrenhados naquilo, até dormiam debaixo das secretárias se fosse preciso. Foi por essa altura que aprendi que esses jovens já eram nativos digitais (nome dado aos jovens nascidos após 1980, que cresceram já imersos no mundo das novas tecnologias) e eu ainda

pertencia ao mundo dos imigrante digitais (pessoas que aprenderam a lidar com a tecnologia já em adultos). Também foi nessa altura que descobri o que era a teoria de *flow*, da qual falarei a seguir. Estou decidido a voltar a candidatar-me ao doutoramento. Mas, entretanto, já estou a usar tudo o que aprendi naquele ano. O que nos traz até à

A VIDA *ONLINE* E *OFFLINE* DO JOÃO

Conheci o João há três anos, tinha ele 21. Foram os seus pais que ligaram, à procura de ajuda para o filho.

Estavam muito preocupados. “O nosso filho passa a vida a jogar, fechado no quarto, ligado ao computador.

Dorme a horas estranhas, já não vem fazer as refeições connosco e os seus interesses antigos, como ir andar a cavalo, desporto que praticava desde pequeno, já não lhe interessam”, relataram-me eles. “Para nós este comportamento é muito estranho e não sabemos o que fazer. Já ameaçámos tirar-lhe e desligar o computador, mas não o fizemos porque ele reage com violência e depois fica extremamente nervoso. Para nós, que amamos o nosso filho, é-nos difícil vê-lo desperdiçar a vida, os amigos... Este ano nem se inscreveu na universidade. Lá vai perder mais um ano! Quando falamos com ele parece que estamos a falar com outra pessoa, já não parece o nosso filho.”

Ao conhecer o João comecei por lhe perguntar que jogo jogava. Eram videojogos e jogos de estratégia *online* (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* – MMORPG), tal como eu imaginava. Era o tema em que eu andava a trabalhar, naquele ano em que frequentei o doutoramento. Eu e o João estávamos em sintonia: o João a falar da sua paixão, o jogo, e eu do meu tema de investigação. Estes jogos são a mais recente experiência em jogos *online*, normalmente caracterizados pelo seu ambiente sofisticado e detalhado envolvendo diferentes mundos virtuais. Os jogadores podem adotar várias identidades, diferentes géneros e podem assumir diferentes características para formar um perfil que normalmente tem avançada inteligência artificial para um melhor enriquecimento e criação de uma imprevisibilidade constante no jogo. O grande objetivo destes jogos é oferecer aos jogadores um cenário em três dimensões em rede com jogadores de todo o mundo. (Griffiths, Davies & Chappell, 2003).

Douglas Gentile, professor universitário e investigador responsável pelo Media Research Lab da Universidade Estadual de Iowa, passou os últimos 25 anos a estudar o impacto dos média em crianças e adultos. Num dos seus estudos constatou que 81 por cento dos jovens afirmara ter jogado videojogos pelo menos uma vez por mês, sendo que no sexo masculino 94 por cento assumiu ter jogado. Em média, crianças na faixa etária dos 8-12 anos jogam treze horas por semana, enquanto a média de jogo semanal dos adolescentes entre os 13 e os 18 anos é de

catorze horas semanais. O grupo de crianças e jovens (8 aos 18), que joga mais tempo, tem baixo aproveitamento escolar, entra em lutas e é fisicamente mais pesado.

Noutra investigação, foram colocadas em estudo as interações sociais que ocorrem dentro e fora dos MMORPG. Os resultados verificados caracterizam estes ambientes *online* como benéficos para a socialização. A sua interatividade fornece a oportunidade para criação de amizades sólidas e relações afetivas. O estudo demonstrou também que as interações sociais em jogos *online* constituem um elemento importante no prazer de jogar. Os MMORPG podem ser jogos extremamente sociais, com altas percentagens de jogadores fazendo amigos de longa data e parcerias. Concluiu-se que os jogos *online* permitem aos seus jogadores expressarem-se de formas diferentes da vida real, conforme se sentem ou não confortáveis na sua pele por causa da sua aparência, sexo, sexualidade e/ou idade. Oferecem também um lugar onde o trabalho de equipa incentivado e divertido pode ser experimentado. (Cole & Griffiths, 2007).

A pergunta agora é como ajudar o João a obter todos os benefícios do jogo *online também* na sua vida do dia a dia, sem ter de hipotecar a sua vida social, familiar e amorosa, que substituiu a cem por cento?

Conforme aprendi logo no início da minha formação da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar, podemos olhar sempre com um olhar sistémico para as situações. E o João, como todos nós, vive em vários sistemas; para ser breve, vamos agrupá-los, vamos agrupar o *online* e o *offline*...

Curiosamente, o João começou a obter *online* aquilo de que necessitava e encontrava-se num estado de fluir, com todas as características correspondentes. Para ele, jogar colocava-o num estado de grande absorção e engajamento, que o fazia sentir-se realizado e capaz. Sentia que o jogo e as suas próprias capacidades se equilibravam. Sentia-se capaz de ultrapassar aqueles desafios. Não eram demasiado simples nem demasiado complexos para ele. O João dominava o jogo, sentia-se bem no avatar que tinha criado em especial para aquele jogo, com todas as características que lhe tinha incorporado para aquele desafio.

Durante o jogo havia um fluxo e a distorção do tempo era uma constante.

Este tipo de jogos estão criados de tal forma que existe uma constante gratificação para que o jogador sinta a recompensa e se mantenha

focado através do *feedback* imediato no relacionamento com outros jogadores.

João sentia-se aqui a fluir como não se sentia na sua *vida offline*. Estar a jogar era sentido pelo João como uma das suas melhores experiências, um momento de autoestima e proteção. E o jogo promovia uma constante aprendizagem.

Como podíamos, então, combater isto, e equilibrar a *vida online* do João com a *vida offline*?

Depois de ter estudado muito sobre este tema, eu sabia que a solução não passava por uma batalha onde só havia um vencedor. Porque se assim fosse, essa batalha poderia já estar perdida do lado dos pais. Entrámos os dois num acordo! Esse foi o primeiro passo. O João comprometeu-se a desligar-se do jogo para vir aprender a fazer auto-hipnose em algumas sessões. Eu sabia que quando o João tomasse consciência de que poderia continuar a jogar e ligar a sua *vida online* com a *offline*, iria perceber que afinal estava a utilizar apenas metade das suas capacidades.

Este género de jogos faz com que a pessoa entre num estado tão focado de consciência que se assemelha à hipnose. Era por aqui que eu tinha de pegar. Não deixar de jogar, mas sim ensinar-lhe técnicas que ele poderia incluir na sua vida, objetivos desafiantes como nos jogos, que pudessem dar-lhe recompensas *offline* nas suas relações com os pais, com os amigos... no romance e noutras áreas da sua vida.

Ao perceber que tinha afinal um “MEGA PC” dentro da sua mente, o João começou a sentir-se motivado para fazer as mudanças utilizando então, como ele próprio lhe chamava, *Massively Powerful in Mind Real Role-Playing Life*.

E o que é a Psicologia Positiva, afinal? E porque é que eu escolhi falar-vos sobre a Psicologia Positiva? Podia ter escolhido outros temas para este livro sobre auto-hipnose, mas este parece-me ser um dos mais relevantes para o que vamos fazer. Este é um tema que me interessa, até porque há algum tempo fiz uma formação em Trajetória de Vida Positiva (TVP), da autoria do Prof. Mário Simões e da Dra. Marisa Oliveira. A Trajetória de Vida Positiva é uma terapia que se foca nos aspetos positivos do cliente. É

um conjunto de sessões que se completam com a Psicologia Positiva e a Hipnose Clínica. Ao descobrir o melhor de si mesmo e ao partilhá-lo com aqueles com quem convive socialmente, o cliente inicia um

caminho que o conduz a um estado de maior bem-estar físico e psicológico. No livro *Hartland's Medical and Dental Hypnosis*, Michael Heap e Kottiyattil K.

Aravind relatam o caso de Tim, um rapazinho que adorava futebol e sonhava ser jogador de futebol, mas como sofria de asma e tinha de usar muitos inaladores, não conseguia jogar. Limitava-se a ficar junto ao campo a observar o treino dos colegas. Através de terapia que usou hipnose, o terapeuta conseguiu ajudá-lo a criar uma fantasia que associava os pontapés na bola ao respirar melhor. A fantasia incluía ele ser chamado pelo treinador

dos amigos como reforço num jogo no qual marcava golos, e depois incluiu também a prática de outros desportos. Com o passar no tempo, a asma de Tim melhorou e ele, percebendo que não poderia vir a ser futebolista profissional, começou a ter aulas de karaté. Chegou a representar os Estados Unidos numa competição internacional de juniores e o peso da asma na sua vida tornou-se insignificante.

O psicólogo Martin Seligman foi o primeiro a preocupar-se com a Psicologia Positiva, no final dos anos 90. O que ele fez foi começar a focar os seus estudos e pesquisas não tanto na doença mental, não tanto na patologia em si, mas sim nos recursos das pessoas, nas suas motivações, naquilo que as ajudava a avançar, que as fazia sentirem-se felizes, no que as fazia realçar os seus recursos e as suas capacidades. Então abriu-se uma nova direção da psicologia e do estudo da mente, do comportamento e das emoções. A partir daí, começou a estudar-se o que funciona e como melhorá-lo.

Eu escolhi falar de Psicologia Positiva porque é exatamente isso que vamos fazer em auto-hipnose. Vamos buscar outros recursos – neste caso, os seus recursos –, vamos descobri-los, saber onde estão, trazê-los ao de cima e utilizá-los para o seu benefício, na concretização dos seus objetivos, com a ajuda da sua criatividade.

Seligman juntou-se ao também psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi para criar a Psicologia Positiva, que é o estudo das coisas que nos fazem ter uma vida satisfatória, que nos fazem pensar: Vale a pena viver! E, claro, a felicidade é algo que foi criteriosamente estudado pelos dois.

Csikszentmihalyi trouxe a este estudo a sua teoria de *flow*, de fluir, que defende que as pessoas se sentem felizes quando estão tão embrenhadas numa atividade que lhes dá prazer e as preenche – como jogar um jogo de que gostam ou ler um livro que prende –, que mais

nada parece interessar. É

um estado de grande absorção e envolvimento, que faz as pessoas sentirem-se realizadas e capazes. Mas, para isso, para sentirmos esse estado, que certamente já sentiram na vossa vida – por exemplo, quando estão a namorar, quando estão com os vossos filhos –, temos de dominar bem aquilo que está a acontecer, mas não tão bem que deixe de ser desafiante para nós. É muito importante o equilíbrio entre as nossas capacidades e os desafios. Por exemplo, se uma criança está a aprender a jogar ténis, pode sentir-se em fluxo a atirar a bola contra a parede. Mas assim que dominar a técnica, essa prática passa a ser aborrecida. Nessa altura, entra em fluxo se tiver alguém ao seu nível com quem jogar. Se for jogar com alguém que jogue melhor, vai ficar ansiosa. Só volta a entrar em fluxo se entretanto

praticar e ficar ao mesmo nível do outro jogador.

Aquilo que nós sabemos que somos capazes de fazer é aquilo que vamos conseguir fazer. Quando estamos a ler um livro e dominamos a língua, entendemos o que estamos a ler e gostamos, estamos a fluir. Se tivermos de fazer um esforço para compreender o que lemos, então já estamos a fazer uma aprendizagem. Isso já não é fluir. Durante o fluxo há uma dispersão do tempo. E há também uma sensação de recompensa, um *feedback* imediato –

como estarmos, por exemplo, com os nossos filhos e recebermos um abraço que nos faz sorrir.

Fluir é eu saber o que estou a fazer e estar mergulhado nessa tarefa. É

controlar o que estou a fazer e estar concentrado nessa tarefa, estar tão conectado naquele momento que muitas vezes vou procurar esse estado para viver experiências memoráveis de autoconhecimento e de bem-estar próprio. O estado de fluir é descrito regularmente como uma das melhores experiências de vida e está relacionado com consequências positivas como autoestima e proteção. Também está comprovado que fluir é o estado ótimo para que ocorra a aprendizagem.

Posto isto, resta-nos perguntar: Como é que podemos ser mais felizes?
O

que é que podemos fazer para nos sentirmos mais felizes?

Uma maneira é descobrirmos que atividades nos deixam a fluir e dedicarmos mais tempo dos nossos dias a essas mesmas atividades.

A EXPERIÊNCIA DE FLUIR

A felicidade não é simplesmente algo que acontece. É algo que pode ser alcançado por todos através do estado de fluir. Mas como reconhecer uma experiência de fluir quando ela ocorre? Ou melhor... Como saber o que se deve fazer para a alcançar? O estado de fluir é um estado que surge espontaneamente quando estamos a desenvolver uma atividade que nos dá prazer e que é adequada às nossas capacidades. Estas são algumas das suas características: – Estar completamente envolvido no que se está a fazer. Estar focado e concentrado na atividade.

- Sensação de êxtase, de estar fora da realidade do dia a dia.
- Clareza interior. Compreender o que é preciso ser feito e sentir que se está a fazer bem.
- Saber que a atividade é exequível. É uma atividade com metas claras, que sejam desafiantes mas estejam ao nosso alcance.
- Sentimento de serenidade, sem preocupações connosco. Há uma sensação de crescimento que ultrapassa a noção de ego.
- Intemporalidade. Dispersão do tempo. Está-se tão focado no tempo presente, na atividade, que não se dá por ele a passar. Os indivíduos em fluxo dizem que as experiências passam “rápido demais”.
- Experiência autotélica: a ação é guiada mais por estados internos (prazer, desafio, diversão) do que por prémios ou ganhos externos (como dinheiro, cargos, *status*, etc.).

Logo, o indivíduo envolve-se de forma motivada na tarefa em questão pelo simples prazer de a empreender, e não em busca de ganhos futuros.

Entrar num estado de fluir durante a auto-hipnose é bem mais fácil do que pode parecer no início, uma vez que não estamos muito habituados a *deixar fluir* e ainda estamos a aprender as bases da auto-hipnose. Se o objetivo for muito difícil ou for muito fácil para nós, o fluir não acontece, podendo gerar ansiedade ou tédio. Por isso é que, mais adiante, vai aprender a definir os seus objetivos e a colocá-los em prática na auto-hipnose para que estes lhe proporcionem prazer, recompensa, sensação de controlo, imersão e envolvimento nos níveis anteriores, criando assim uma vontade irresistível de continuar.

O estado de fluir está relacionado com diversas consequências

positivas para a pessoa que o sente, como elevada autoestima, sentimentos de força interior, motivação, aumento da criatividade, realização, desempenho de excelência, elevada produtividade, diminuição do stresse e ansiedade e proteção contra estados patológicos. De acordo com Csikszentmihalyi, existe uma tendência natural para as pessoas vivenciarem experiências ótimas. Isto ocorre porque, quando o indivíduo vive uma experiência ótima, quando se envolve em tarefas desafiantes que requerem a mobilização das suas capacidades, também experiencia prazer, euforia e sente que “está a criar a sua própria vida”.

COMECE A FLUIR

Vamos agora fazer um exercício para entrar em modo de fluir. Está preparado? Vamos começar...

Pense nas coisas boas que ocorreram antes...

... e no que de bom está para vir...

... Agora deixe isso ir...

... e fique inteiramente focado no presente...

... neste momento... ... no aqui e agora...

... durante uns instantes...

... E veja como se sente.

Muitas vezes as pessoas perguntam-se se a experiência de fluir é um estado modificado de consciência. Costumo responder que o fluir é um estado organizado da consciência. No nosso dia a dia é muito comum vivermos situações em que a nossa razão e a nossa emoção colidem, entram em conflito. Quantas vezes não pensamos de uma forma, sentimos de outra

e agimos ainda de uma terceira? Esses conflitos interiores consomem muita da nossa energia e causam grande desgaste e stresse emocional. Na experiência de fluir não há conflitos entre pensamentos, sentimentos e ações. No estado de fluir, o corpo e a mente convivem em perfeita harmonia.

O QUE FAZER PARA SER MAIS FELIZ

Segundo a psicóloga Helena Águeda Marujo, que escreveu o livro *Educar para o Optimismo* com Luís Miguel Neto e Maria de Fátima Perloiro, há sete iniciativas simples que podemos adotar que parecem ser essenciais para vivermos uma vida mais feliz. Veja o que pode fazer: 1. Participe ativamente envolvendo-se na comunidade. Estar com outras pessoas, alargar a rede social e contribuir para o bem comum vai ajudá-lo a sentir-se melhor consigo próprio.

2. Seja pró-ativo. Tome a iniciativa e sinta-se mais autónomo.

3. Promova grupos de partilha. Fortaleça as relações com a

vizinhança.

4. Invista, dentro do possível, em atividades que deem sentido à sua vida – projetos de intervenção comunitários, voluntariado. A participação social faz-nos sentir integrados.
5. O trabalho é muito importante por razões de sobrevivência, mas também porque ajuda a dar algum propósito e a sentir que estamos a participar e contribuir para o coletivo.
6. Ponha os seus talentos pessoais em ação – quem não gosta de se sentir competente e realizado?
7. Sinta-se bem consigo próprio. Cuide do seu aspeto. Os estudos indicam que a felicidade pode ser aumentada com o exercício físico.

A Psicologia Positiva, e principalmente este livro, vai dar-nos a possibilidade de olharmos para nós próprios de uma forma diferente, mais positiva. Quando digo isto refiro-me ao que é bom na nossa vida, ao que temos de precioso e não de danificado. Quais são os benefícios de olharmos para a nossa parte que sabe fazer as coisas e não para a que não sabe? Focar no presente, no agora, naquilo que sabemos fazer é a ferramenta perfeita da Psicologia Positiva para juntar à auto-hipnose.

Imagine que agora eu vou fazer auto-hipnose e vou autossugestionar-me.

Primeiro, quero saber o que tenho de bom, os recursos que tenho dentro de mim e que me podem ajudar a ir além nas minhas capacidades. Para isso tenho de identificar os meus recursos internos, mas também os recursos externos. Os meus recursos internos podem ser a minha autoestima, o meu jeito para fazer determinada coisa, a minha resiliência, a minha capacidade de me levantar depois de cair e não focar tanto em quantas vezes caí mas em quantas vezes me voltei a levantar, onde fui buscar essas forças. O

importante não é procurar a razão por que caí, mas procurar quais foram os recursos que tive de ir buscar para me levantar. Foi a esperança? Foi o otimismo? O que foi?

Todos temos coisas boas e menos boas. Mas eu gostava que, neste capítulo da Psicologia Positiva, começássemos a olhar para aquilo que temos de bom. Faça uma lista de coisas positivas na sua vida. Acrescente-a no final da lista que lhe proponho nas páginas 177 e 178, para o ajudar a pensar. Se quiser, faça a meditação “A história da sua

vida” (ver caixa).

Mesmo que hoje, ou qualquer outro dia, tenhamos pensado que está tudo mal e que é tudo negativo, há sempre coisas positivas. Uma delas é que estamos vivos, outra é que estamos aqui a ler este livro. Há algo positivo que o entusiasmou a ler este livro para saber mais sobre si e para saber mais sobre como pode fazer mudanças positivas na sua vida.

MEDITAÇÃO “A HISTÓRIA DA SUA VIDA”

Sugestão: Se preferir, leia em voz alta esta meditação enquanto a grava com o seu telemóvel ou um gravador e depois oiça-a com os auscultadores.

Ponha-se confortável, coloque os pés bem assentes no chão e deixe que as suas mãos descansem relaxadamente no seu colo. Feche os olhos, deixe que se fechem... E pode descansar os seus olhos agora...

Sinta-os tão confortavelmente fechados que não vai ter vontade de os abrir. E vão ficar assim confortavelmente fechados... E gostaria que soubesse que pode estar atento/a à sua respiração... ao ar a entrar, e a sair... suavemente... Pode concentrar-se na velocidade do ar... ou mesmo na temperatura...

E tomando consciência da sua respiração, vai reparar que ela se vai modificando, à medida que continuamos... e dentro de uns momentos vai ouvir-me contar de dez até um e a cada número... a cada número descendente... a cada número descendente entre o dez e o um vai ficar um décimo mais descontraído, dez por cento mais relaxado/a a cada número descendente... O que o/a vai ajudar a ir mais e mais fundo, num estado leve de transe que se vai aprofundando... à medida que continuamos...

Dez... mais e mais fundo... nove... oito... sete... um nível mais profundo de relaxamento... seis, mais fundo...

cinco, quatro... três... isso... dois... um... profundamente descontraído/a... bem fundo...

À medida que o seu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a sua mente está alerta e a ouvir tudo o que eu tenho para lhe dizer. A sua mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o seu inconsciente está muito recetivo, muito recetivo a tudo o que eu tenho para lhe dizer. E enquanto mergulha nesse estado de relaxamento tão maravilhoso, a sua mente fica muito recetiva a tudo o

que eu sugiro, de forma a que tudo o que eu lhe sugiro vai ficar bem incutido na sua mente e nada nem ninguém vai poder remover. O seu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas e outras que sejam benéficas para si, não vai aceitar qualquer sugestão negativa ou qualquer outra que possa ser prejudicial... E gostaria que a sua mente inconsciente tornasse suas estas minhas sugestões... e à medida que estas sugestões ficam gravadas no seu inconsciente, começam a fazer parte de si, da sua realidade interior, do seu diálogo consigo próprio/a.

Agora... gostaria que visualizasse, imaginasse ou pensasse que está a olhar para uma porta, uma porta que dá acesso a uma bonita sala. E dentro de uns momentos vou pedir-lhe que abra essa porta e entre nessa sala.

Mas antes de entrar gostava que olhasse para essa porta... repare no material de que ela é feita... veja os pormenores... a cor... o tamanho... repare bem nessa porta... que está mesmo aí à sua frente... Agora sim, vá em frente, abra a porta e entre nessa sala... e quando entrar vai reparar que existe algo único nessa sala. As paredes estão preenchidas... estão preenchidas com quadros... quadros diferentes... quadros de diferentes tamanhos. Alguns desses quadros são grandes, outros pequenos, outros com molduras... diferentes tipos de molduras. À medida que olha para eles repara que uns têm molduras de prata, outros têm molduras de ouro, uns são pretos, outros brancos, alguns têm fotografias grandes, enquanto outros têm fotografias mais pequenas. Uns têm molduras largas, outros, molduras estreitas. Uns têm pinturas, outros, desenhos... No entanto, repare que todos eles têm uma imagem de si em diferentes fases da sua vida. Imagens de si em

bebé, em criança, como filho ou filha, como irmão ou irmã, no seu primeiro dia de escola, de escola primária, de escola secundária... como membro de uma equipa... em adolescente, em jovem adulto/a, como namorada ou namorado... como noiva ou noivo... marido ou mulher... como melhor amigo ou melhor amiga, como colega de trabalho, como vizinho/a... e quando olha à sua volta e analisa essas imagens ocorre-lhe um pensamento... todas aquelas imagens mostram versões diferentes de quem é... e no caso de se estar a perguntar pelos quadros vazios que estão na terceira e quarta paredes... estão lá à espera de serem preenchidos pelas suas histórias futuras, histórias de sucesso, com versões de quem você é e de quem você vai ser... Agora olhe para essas imagens e repare como nelas você está feliz, muito feliz. Em algumas delas está mais sério/a, em algumas está divertido/a... em algumas delas está claramente apaixonado/a... noutras está

com um ar muito profissional. Repare como é uma pessoa de sucesso.

Em algumas delas está a encerrar um capítulo da sua vida... pense nisso por uns segundos... Você tem tantos pontos fortes que às vezes são óbvios, mas outras vezes esses pontos fortes ficam escondidos bem no fundo do seu ser. Mas, mesmo assim, eles ainda lá estão, à sua espera. Isto é como cada um de nós evolui, com cada experiência nova crescemos emocionalmente, mentalmente. Aprendemos o que funciona e o que não funciona... portanto, deixe-se crescer... Evoluir, errar, aprender com essas experiências... e traga estes ensinamentos consigo. Leve alguns segundos agora a congratular-se por ter sido capaz de ultrapassar tanta coisa na sua vida. Lembre-se de que o simples facto de ter ultrapassado tantas situações demonstra a toda a gente à sua volta o quão forte é. Isto demonstra realmente a si e a mim, hoje, que tem tudo o que necessita dentro de si, que independentemente da situação com que se depara, tem a força para a enfrentar, modificar e ultrapassar. Já o fez anteriormente quando era mais novo/a, mais ingénuo/a, mais inexperiente, mais imaturo/a... e no que toca à experiência de vida, agora tem mais experiência, está mais maduro... mais madura... e sabe como escolher o melhor caminho para si...

Confie em si, confie em si para adaptar e mudar adequadamente... e venha o que vier confie que vai sempre aprender alguma coisa nova, permita-se a si próprio/a aventurar-se em territórios inexplorados e desfrutar da descoberta, da descoberta do seu novo eu... experimentando todas essas emoções... e à medida que vai sentindo estas emoções, vai ficando mais descontraído/a. E à medida que me ouve a contar de um até dez, vai começando a despertar, trazendo consigo todas essas emoções... todas essas imagens...

À medida que me ouve a contar de um até dez, aos oito vai abrir os olhos e aos dez vai estar totalmente desperto/a, bem acordado/a de volta ao presente, sentindo-se muito bem. Com uma sensação geral no seu corpo, uma tranquilidade, uma calma, que há muito tempo não sentia...

Agora vou começar a contar e a cada número vai começar a despertar. Quando despertar vai sentir de volta todas as sensações, todas as partes de si de regresso aqui ao presente, tranquilo/a, calmo/a...

A cada número... Aos oito vou pedir que abra os olhos e aos dez... totalmente desperto/a, bem acordado/a.

Agora vou começar a contar...

Um, dois, três a despertar, Quatro, cinco, seis a despertar, Sete, oito, abra os olhos, Nove, dez... totalmente desperto...

A Psicologia Positiva não existe para detetar o que está errado consigo, mas sim para potenciar o que é positivo. Não estou à espera que olhe para uma dificuldade que tem e faça uma identificação de todas as suas partes. O

que lhe estou a pedir é que olhe para a solução, que observe como obteve tantas coisas na sua vida... Como conseguiu ultrapassar dificuldades no passado...

Uma sugestão positiva vale muito em estado de transe. Cada sugestão que é focada em alternativas, em possibilidades, é uma sugestão positiva, é uma sugestão que abre a sua mente para procurar soluções e não a isola. É

uma sugestão que ajuda a mente a procurar e a usar novos recursos. E isso

vai permitir procurar nos outros aquilo que também encontra em si e precisa de desenvolver. Ajuda as pessoas a verem qual é o objetivo – o objetivo bem claro, sempre em frente! – e a focarem-se nas emoções positivas, a conhecê-las, a ter vocabulário para essas emoções. Aceitar essas emoções positivas permite podermos trabalhá-las, lembrarmos delas quando precisamos. Ser feliz no presente, no momento...

Tal como vamos ver já a seguir, quando explorarmos o *mindfulness* – ter atenção plena no momento –, a Psicologia também se foca no presente. O

passado é história, o futuro ainda não chegou e o presente é isso mesmo, um presente da vida, uma dádiva para desfrutarmos aqui, agora.

Repare, então... Quais são as suas virtudes pessoais? Aquilo que lhe permite ter força e seguir em frente? Dar a volta às situações mais difíceis?

Tudo isso são ferramentas. Encontre aquelas que lhe permitem avançar.

Uma dessas ferramentas – de que lhe vou pedir que faça uso já – é um diário de gratidão. Comece a escrever um diário de gratidão hoje mesmo.

Todos os dias escreva três coisas boas! Pode ser o que quiser, desde o abraço que recebeu do seu filho à promoção que o seu chefe lhe ofereceu, desde que seja positivo. Queremos vê-lo focado no presente positivo, com recursos internos e externos, com forças, soluções e novas ideias.

Procurando o que é certo nas várias áreas da sua vida.

Pode agora mentalmente fazer um exercício que é olhar para várias áreas da sua vida. Olhe, por exemplo, para a sua área familiar, observando-a de forma positiva. Mude o foco. Antes podíamos ter a tendência de olhar para algo de forma negativa. Mas agora vamos olhar positivamente. E acredite que há sempre algo positivo para ver. Olhe para a sua área financeira, o seu trabalho, os seus amigos, olhe para si, para a sua autoestima, a sua autoimagem, aquilo que quer para o futuro, para a sua área espiritual, emocional, mental... Analisando uma situação difícil por que passou, pense se houve algo positivo nessa situação, algo que aprendeu na altura ou mais tarde? O que é que o faz único?

Gostaria de lhe fazer uma pergunta: Imagine que hoje vai dormir tranquilamente e, durante a noite, enquanto dorme, vai dar-se um milagre.

Quando acordar, vai estar tudo resolvido, vai estar tudo bem. Como é que saberia que esse milagre se tinha dado? O que teria mudado na sua vida? E

qual seria a sua postura e a sua atitude? Muitas vezes achamos que na vida é tudo preto ou branco. Mas não, temos o cinzento. Temos de olhar para o positivo e aprender a ver cinzentos onde antes só havia negro.

**FAÇA ESTE TESTE* E DESCUBRA SE É PESSIMISTA OU OTIMISTA:
SOU OTIMISTA OU PESSIMISTA?**

Qual é a sua atitude perante a vida?

Este exercício, retirado do livro *Educar para o Optimismo*, pode ajudá-lo a conhecer o seu perfil de otimismo. Assinale, em ambas as colunas, as frases com as quais se identifica.

OTIMISTA

– É sociável

- Tem uma atitude confiante e positiva do tipo: “eu sou capaz” – é daquelas pessoas que são confiantes e que vão em frente e que em qualquer situação ou desafio são os primeiros a avançar?
- Acredita que tem controlo sobre aspetos profissionais e pessoais da sua vida, que tem controlo sobre a sua vida? Acredita que os seus comportamentos, os seus pensamentos têm uma influência na sua vida?
- É perseverante face à adversidade – quando está na adversidade da vida o que faz? Foge ou vai e apanha a onda?
- Tem elevados níveis de autorresponsabilização – em qualquer altura responsabiliza-se automaticamente por aquilo que está a acontecer?
- Tem sonhos quanto ao seu futuro – prevê? Olha para o futuro e vê sonhos?
- Tem ações que permitem alcançar os seus objetivos e os seus sonhos
- tem alguma estratégia que permita avançar para os seus objetivos?
- Tem uma elevada autoestima – estima-se a si próprio?
- É tendencialmente saudável?
- Quando adoece, cura-se depressa?
- Aceita e adapta-se, redefinindo e enquadrando aquilo que não pode mudar – a certa altura você toma conta da sua vida, toma conta do ambiente e adapta-se e vai defini-lo enquadrando aquilo que quer fazer para se poder mover dentro de um ambiente que se calhar era inadequado e você conseguiu adaptá-lo, modificá-lo de acordo com as suas características?
- Pensa que está a evoluir e que tem um grande potencial de desenvolvimento e mudança – vê-se a avançar nos seus projetos? Vê-se a avançar naquilo que quer nos seus objetivos?
- Imagina-se a ser bem-sucedido – tem a capacidade de se colocar no futuro e se ver bem-sucedido? E ser bem-sucedido é aquilo que quer que seja para si, aquilo que quer que aconteça consigo.
- Em geral, pensa que as coisas lhe vão correr bem – há algo positivo nesta situação? Consegue ver algo positivo?
- Face a um problema, tenta resolvê-lo – aparece um problema e a

primeira coisa que você faz é arranjar forma de poder resolver, de poder tomar conta desse problema e resolvê-lo.

PESSIMISTA

- Tende a isolar-se – sente sozinho, deixa-se estar no seu canto.
- Duvida muitas vezes das suas capacidades – se calhar não nasci para isto, não fui talhado para isto, não tenho estudos para isto.
- Acha que aquilo que lhe acontece é determinado pelos outros, pelo azar, pela sorte, ou pelo destino.
- Desiste facilmente face à adversidade – isto foi qualquer coisa que não está nas minhas mãos, a culpa foi dos outros.
- Tem dificuldade em distinguir as situações em que a responsabilidade é apenas sua daquelas em que é partilhada com outros.
- Manifesta passividade e dificuldade em ver-se no futuro.
- Mostra indecisão e hesitação.
- Tem baixa autoestima.
- Adoece muitas vezes.
- Leva mais tempo a curar-se das doenças.
- É conformista e resignado.
- Pensa que está a falhar e tem uma grande inércia – provavelmente isto não vai correr bem, isto não é para mim.
- Tem crenças irracionais de que vai sempre falhar.
- É fatalista, e em geral pensa o pior.
- Face a um problema, fica por tempo indefinido a “ruminar” sobre o assunto – em vez de resolver o problema, não, fica a pensar sobre o problema.

RESULTADO

Some as respostas que deu em ambas as listas. Aquela em que tiver recaído o número maior de afirmações corresponderá à sua atitude:

otimista ou pessimista. Se obtiver níveis mais altos de otimismo continue, senão, leia o livro até ao fim, volte a fazer este exercício e repare nas diferenças!

*Teste retirado do livro Educar para o Optimismo, de Helena Águeda Marujo, com Luís Miguel Neto e Maria de Fátima Perloiro.



NÃO ESQUEÇA QUE...

> A Psicologia Positiva foca-se nos recursos e nas capacidades das pessoas, nas suas motivações, naquilo que as faz avançar e as faz sentirem-se felizes, por oposição à Psicologia tradicional, que se foca muitas vezes na descrição das doenças mentais.

> As pessoas sentem-se a fluir quando estão embrenhadas numa atividade que lhes dá prazer e as preenche. O estado de *flow* é ótimo para a aprendizagem.

> Há vários comportamentos que pode adotar para se sentir mais feliz.

> A Psicologia Positiva pode ajudá-lo a identificar os seus recursos, uma ferramenta preciosa que vai usar na auto-hipnose.

> Faça a meditação “A história da sua vida”.

> Faça o teste “Sou otimista ou pessimista?”

4. MINDFULNESS

“Observe o espaço entre os seus pensamentos, depois observe o observador”

O que é o *mindfulness*? É a arte de prestar atenção, de nos focarmos no momento presente. É não ficarmos presos ao que vivemos no passado, nem termos ansiedade em relação ao futuro que se aproxima. É viver apenas este momento – o agora –, de forma presente e atenta, sem julgamento, para percebermos o que se passa em nós, no nosso corpo.

O *mindfulness* tem raízes no budismo, e está cientificamente comprovado que traz muitos benefícios para a saúde. Ter atenção plena no momento presente ajuda a diminuir o stresse, a melhorar a capacidade de tomar decisões e gerir emoções, e contribui para um corpo e mente mais saudáveis. Também pode ter efeitos positivos na

sua vida pessoal e profissional.

Muitas empresas, hoje em dia, incentivam os seus empregados a praticar técnicas de atenção plena para melhorar o desempenho ou aumentar a criatividade. Isso acontece na Google, por exemplo. Desde 2007 que existe um programa de treino baseado em *mindfulness* chamado *Search Inside Yourself* (pode conhecer este programa no livro *Procura dentro de ti*, de Chade-Meng Tan, editado em Portugal pela Lua de Papel). O programa já foi frequentado por milhares de empregados e tem uma longa lista de espera. *Search Inside Yourself* foi criado pelo engenheiro de *software* Chade-Meng Tan – um dos mais antigos engenheiros da Google. Este curso tornou-se de tal forma importante na empresa norte-americana que Meng –

como é conhecido por todos – deixou de ser engenheiro informático e passou a ter um novo cargo na empresa a tempo inteiro. É presentemente O

Bom Companheiro da Google. O título começou por ser uma piada, mas transformou-se numa realidade. Hoje as suas funções consistem em

“iluminar mentes, abrir corações e criar a paz mundial”.

Meng diz que a culpa disto tudo é de um livro que leu quando era mais novo, do médico Jon Kabat-Zinn, um professor de medicina que fundou o Mindfulness Centre for Medicine, Health Care and Society, da faculdade de medicina da Universidade de Massachusetts. Jon Kabat-Zinn tem o mérito

de ter trazido a meditação e o *mindfulness* para a medicina tradicional e para a sociedade. Kabat-Zinn estudou, entre outras coisas, as interações corpo/mente na cura, o impacto do stresse no corpo, nas emoções e nas respostas do sistema imunitário – nomeadamente no caso de pacientes com cancro – e a forma como a meditação e o *mindfulness* contribuíam para reduzir o stresse. Ele diz que o *mindfulness* não tem a ver com o fazer, mas sim com o ser. É na verdade o não fazer. E tudo começa de uma forma muito simples – prestando atenção à respiração.

No livro *Mindfulness for Beginners*, Kabat-Zinn explica que “... prestar atenção à respiração não é sobre o respirar nem sobre o prestar atenção nem sobre outro objeto que possamos escolher como objeto de atenção. Os objetos de atenção tendem a ajudar-nos a alcançar uma maior estabilidade.

Gradualmente podem sentir o que o prestar atenção é em si mesmo. É

sobre a relação entre o que parece ser o observador (você) e o observado (seja qual for o objeto que está a observar). Estes [as duas partes] juntam-se numa consciência dinâmica una, porque na verdade nunca estiveram separados. A consciência é o que é essencial.”

O *mindfulness* está intimamente relacionado com a hipnose porque quando aprendemos auto-hipnose estamos no momento certo, estamos exatamente onde precisamos de estar. Muitas vezes deparo-me com clientes que precisam de aprender esta técnica de estar no momento presente.

Michael Yapko, psicólogo clássico da hipnose, escreveu um livro que se chama *Mindfulness en Hipnose*, no qual salientou alguns pontos importantes daquela técnica: o verdadeiro foco terapêutico do *mindfulness*, a forma como funciona, o valor deste como potenciador da sugestão durante a hipnose... O *mindfulness* também é uma estratégia hipnótica, porque é algo que conseguimos sentir, é uma ferramenta para a nossa emoção. É uma âncora (ver caixa) porque de cada vez que fazemos *mindfulness* podemos lembrar-nos de como nos sentimos anteriormente quando estivemos no momento presente.

ÂNCORAS EM HIPNOSE

As âncoras são elementos que existem na nossa vida de uma forma muito natural e clara, mas que nós, sem pensar nisso, não nos apercebemos de que estão lá. Por exemplo, para um português, a bandeira e o hino nacional são âncoras do que é sentir-se português, tal como é saber que é meio-dia quando ouvimos tocar a sirene dos bombeiros, ou saber que às oito começa o telejornal. Uma âncora é um elemento que tem um significado preciso. Depois, há âncoras que cada um de nós tem: aquela música que nos transporta de volta para o passado, a maneira como nos sentimos quando pensamos nos nossos familiares mais próximos, a euforia que associamos à vitória do nosso clube desportivo. Tudo isso são emoções que estão “ancoradas”

com um símbolo ou sensação – que pode ser um som, um cheiro, uma imagem, um sabor, um toque...

qualquer coisa que nos remete para um sentimento associado a uma ou mais memórias. Em hipnose e em auto-hipnose, podemos criar e usar âncoras para aprender a ir mais fundo no nosso relaxamento, para nos lembrarmos dos nossos objetivos, para tornarmos mais presente uma sugestão. Se eu associar ao ato de comer de forma saudável uma música de que gosto muito... se calhar, se estiver a pensar em atacar o chocolate, posso colocar aquela música e lembrar-

me de como gosto de fruta...

O *mindfulness* é uma sugestão para estarmos fixados no aqui e no agora.

É algo que pode ser criado. A princípio não é muito fácil concentrarmo-nos apenas no momento presente, pois a nossa mente está habituada a fugir para divagar e pensar em tudo menos no que está a acontecer dentro de nós neste momento. Mas, com o tempo e a repetição desta prática, vai-se tornando mais fácil não ir atrás de todos os pensamentos que nos ocorrem, assim que tentamos concentrar-nos apenas na nossa respiração. Um exercício de *mindfulness* tem um princípio e um fim. Não tem de ser uma prática demorada. Pode focar a sua atenção plena no aqui e agora durante apenas uns minutos, o que deita por água abaixo a desculpa “Não tenho tempo para meditar”. Ao praticar *mindfulness*, sentimo-nos em mudança. Mas a melhor maneira para sentir o que estou a dizer é mesmo fazendo *mindfulness*. Não há nada como experimentar:

EXERCÍCIO DE *MINDFULNESS*:

Encontre agora um lugar onde se possa sentar e fechar os olhos. E, de olhos fechados, tome atenção à sua respiração. Sei que tem respirado desde que nasceu, é algo que acontece todos os dias, desde o início da sua vida até ao fim. Mas continue a respirar. Agora foque-se nessa respiração. Nos momentos seguintes, como se não houvesse mais nada, foque-se no ar a entrar e no ar a sair dos pulmões. E não importa se respira depressa ou devagar, se expira pelo nariz ou pela boca. A única coisa importante agora é que sinta o ar a entrar e repare no percurso que o ar toma. A temperatura do ar nessa trajetória: a entrar e a sair.

Caminhando para os seus pulmões. Cada inspiração torna-se uma expiração. Muitas vezes não tomamos atenção, por isso pratique agora essa tomada de atenção à sua respiração, a todos os aspetos da sua respiração. Pode sentir outras sensações no corpo, não precisa de deixar de pensar. Mas não julgue o seu corpo neste momento... aceite-o como é. É o melhor corpo que tem neste momento, é seu. Com as

qualidades e defeitos... Continue concentrado na sua respiração. A vida são os vários momentos, uma sucessão de momentos, e cada inspiração pertence a um momento. Gostava que vivesse totalmente no momento do agora. Observe o ar a cada inspiração e expiração, tome atenção à velocidade do ar. Se algum pensamento surgir na sua

cabeca, não lhe dê muita importância. Volte a focar-se na respiração. Fique assim, focado na respiração, mais uns segundos. Aos poucos, regresse ao aqui e agora.

Mindfulness é algo poderoso que podemos fazer em simultâneo com outras coisas. Podemos fazer *mindfulness* a ler, como está a fazer agora.

Repare em cada palavra, em cada letra, em cada espaço. *Mindfulness* é sobre viver o agora presente nas suas emoções e pensamentos. Neste exato momento, à medida que vai praticando, tome atenção ao presente sem pensar no passado e sem sentir medo do futuro. A atenção plena no momento ajuda quem quer deixar de fumar, quem quer perder peso, quem quer alimentar-se saudavelmente. Ajuda a combater o stresse, porque podemos viver em stresse, mas quando vivemos conscientemente, ele deixa de ter importância.

Praticar estas técnicas ajuda-o a estar no presente, a toda a hora. Se se sente impaciente, pratique *mindfulness* a cada momento dessa impaciência, retirando-lhe poder. A prática diária é extremamente importante. Porque eu podia pedir-lhe que praticasse durante um mês ou durante várias horas seguidas, mas isso não seria importante. O que é importante é fazer um pouco de cada vez. O conjunto dos exercícios vai ser maior do que a soma das partes.

A boa notícia é que a possibilidade de fazer *mindfulness* está sempre consigo. A sua respiração está consigo, tudo o que precisa está consigo. Da próxima vez que estiver à espera do autocarro ou do metro, de uma reunião que não começa ou de um amigo que se atrasou, em vez de ficar irritado a olhar para o relógio de trinta em trinta segundos, pode aproveitar esses minutos a sós consigo para se concentrar na sua respiração, no aqui e agora.

Está na melhor companhia do mundo... a sua companhia! Verá como o tempo de espera passa a voar... e quando a espera terminar sentir-se-á muito melhor, mais focado, presente e feliz.

Vou-lhe pedir então que oiça a faixa “Três minutos de mindfulness”, no site www.hipnoseclinica.com, no link do livro *Mude a sua vida com a Auto-Hipnose*. Oiça-a três vezes ao dia, são só três minutos. E são três minutos porquê? Porque sei que se lhe pedisse mais, provavelmente não o faria. E o importante não é ir um dia ao ginásio durante doze horas, mas sim ir todos os dias. Comprometa-se a aprender a fazer *mindfulness* três minutos por dia todos os dias. O que acontece é que em situações que antes eram

stressantes, vai dar por si em *mindfulness*. Com o seu ritmo cardíaco mais baixo, com o seu sistema nervoso mais calmo. A sua mente mais clara em alturas em que estaria mais agitada. Viver um dia de cada vez com mais tranquilidade. Deixar de ter medo do futuro e aceitar o momento ajuda a alcançar a liberdade. Então pratique *mindfulness* como se fosse um estilo de vida. Aprenda a respirar tranquilamente. Pode tomar atenção à sua respiração e viver o momento presente. Lembra-se daquele exercício que fizemos no início, para nos prepararmos para a auto-hipnose? Daqui a pouco já vou ensinar como deve prosseguir.

O *mindfulness* é bom para fazer auto-hipnose porque o coloca num estado de *rapport* – ou seja, de relação de confiança – consigo próprio.

Coloca-o em contacto com a sua respiração. Quando estamos a praticar *mindfulness* não estamos a ser juízes em causa própria porque a postura de quem pratica, como já expliquei atrás, é de não julgamento, de paciência. É

uma postura onde a mente se abre a novas descobertas. É uma postura de confiança, de aceitação, de *let go*.

Gostava que soubesse que pode fazer *mindfulness* também de outras formas. Pode fazer enquanto anda, por exemplo. Pode colocar-se em pé, sentir os pés assentes no chão, sentir o peso do seu corpo, fechar os olhos por um momento e notar a delicadeza do movimento em que se encontra e a forma como se consegue balançar, passando o peso do corpo de um pé para o outro. Tantas vezes damos isso como garantido. Repare nas sensações do seu corpo enquanto anda, repare nos seus pensamentos – pode aperceber-se deles, mas não os desenvolva –, repare no que sente. Abra os olhos e comece a andar normalmente. Continue sempre ao mesmo ritmo. Repare no seu corpo, tome atenção a ele, traga a sua atenção para os seus pés, a cada passo. Repare como se levantam, como pousam, o padrão que fazem.

Repare como os dedos dos pés estão lá, repare qual é a parte do pé que levanta antes da outra, repare nas várias diferenças do seu pé. Repare nas junções do pé. Repare nas junções dos músculos dos pés. Repare como o seu corpo está em contacto com a roupa, a temperatura da sua pele...

Espalhe essa atenção por todo o corpo, por todos os seus músculos, pelas suas pernas, pelos músculos das suas pernas. Como é que os sente enquanto anda? Tome atenção ao seu peito, estômago, ao ritmo da sua respiração enquanto anda, focado naquilo que está a fazer.

Repare como os seus ombros têm um ritmo, repare se esse ritmo é igual ao dos seus joelhos.

Repare no seu pescoço, na sua face. Repare em todo o seu corpo, focado naquilo que está a fazer, em cada passo, até desejar parar. E quando parar, repare só que não está a andar, em como está parado. Vai estabilizar

balançando e sentindo outra vez o corpo, o peso do corpo e os pés bem assentes no chão.

UMA DECISÃO DE PESO

Rosário já tinha tentado tudo, desde as dietas mais loucas, aos comprimidos mais inovadores, passando pelos médicos mais conceituados, tudo. Mas à mesma velocidade que os quilos iam desaparecendo, voltavam a aparecer. Foi por isso que Rosário recorreu à hipnose. Ouviu falar e pensou: “Porque não?”

“Vi na televisão falarem de hipnose e percebi que trabalhava a nível da psicologia. Pensei que talvez fosse isso que eu tinha de tratar, porque percebi que o meu problema era a nível psicológico, o meu problema estava na cabeça, no facto de me sentir sempre insatisfeita e de comer para combater essa insatisfação.”

Rosário nunca foi uma mulher muito magra e, desde que se lembra de ligar à sua forma física, estava em estado de dieta. “Ia emagrecendo e engordando, emagrecendo e engordado, até que senti que tinha era de entender a minha cabeça. E desde que faço hipnose, em parceria com uma nutricionista, já emagreci onze quilos. Estou mais calma, porque eu acho que era o meu sistema nervoso alterado por excesso de medicamentos para emagrecer que acabava por me pôr a comer e a sentir-me sempre insatisfeita.”

Dentro do consultório não houve prescrições de dietas ou de comprimidos. O trabalho teve por base injetar autoestima em Rosário e ensiná-la a eliminar da sua vida quem lhe causasse mal-estar. “Tenho estado mais confiante, até parece que fiz as pazes comigo e com o espelho, a minha autoestima aumentou, tudo melhorou. Sempre que acabo uma sessão sinto-me aliviada, sinto-me bem. Mas ainda hoje me interrogo sobre como é que o Miguel consegue levar a minha mente a fazer aquilo que ele diz para eu fazer. Como é que é possível eu sentir mesmo aquilo que ele está a dizer que eu vou sentir? É uma sensação estranha, mas ao mesmo tempo agradável porque me sinto aliviada.”

Também podemos fazer *mindfulness* para a fome. Focando-se na sua respiração, tome atenção à sua boca, à sua língua, às papilas gustativas.

Tome atenção à saliva que vai produzindo, ao seu estômago, ao sinal do seu estômago e relaxe os músculos da boca e do estômago. Foque a sua respiração no momento, no agora, e traga a sua atenção plena ao sítio do seu corpo onde sente fome. É realmente fome? Faça esta pergunta a si próprio concentrando-se nesse ponto. É fome a fingir? Não será sede?

Quando é fome verdadeira consegue focar-se nesse sítio do seu corpo.

Repare como se sente quando é fome verdadeira, onde começa, por onde se espalha. É fome física? É fome mental? Emocional? É fome espiritual?

Tome atenção à forma como olha para essa sensação, sem julgamento, sem ter de fazer absolutamente nada. Aceitando o estado presente, aceitando o momento. Quando toma atenção a esse ponto, essas sensações podem mudar. Quando se foca nessa fome, não sente necessidade de comer imediatamente. Deixa de ser um sinal para ser algo a que você toma atenção no momento, é como se fosse um sinal de que realmente alguma coisa tem de ser feita em relação a isso, mas que há tempo. É um sinal de que vai ter de se alimentar, mas há tempo. Reflita nesse momento, nessa vontade de

comer qualquer coisa. Qual é a relação que tem com aquilo que vai comer?

Quais são as suas necessidades que têm de ser satisfeitas?

Através da prática de *mindfulness*, vai começar a interpretar melhor as sensações do seu corpo e a tomar decisões mais conscientes na sua vida, sejam estas decisões simples – como quando comer –, ou decisões mais complexas relacionadas com a sua vida pessoal e profissional.

E, agora sim, depois de compreendermos melhor o comportamento do nosso cérebro e a importância de nos centrarmos no aqui e agora, vamos falar mais especificamente de hipnose e auto-hipnose.

SOU EU MESMA

Bastou uma consulta de hipnose para a vida de Beatriz, de 39 anos, mudar completamente. Cética acérrima, mulher que não acredita

“nem em ilusionismo, nem em hipnose”, no dia em que se sentiu perdida, sem rumo, sem saber gerir a sua vida pessoal e profissional, achou que seria no desconhecido que encontraria uma resposta.

Foi com a mãe ao consultório com medo de se sentir incapaz de ficar sozinha após a sessão. O que lhe foi dito naquela sessão ainda hoje lhe ecoa na cabeça. “Parece que abriu a minha caixa de pandora. Fez-me olhar para dentro... Aquelas palavras, aquelas frases puseram-me a pensar...” E a chorar, a chorar muito.

Saiu de lá a chorar e fez largos quilómetros ao lado da mãe sempre sem conter as lágrimas. Chorou a morte da avó que ainda não tinha chorado – deu-se ao direito de fazer esse luto –, chorou pelo homem que a adora, mas “que não me sabe amar”, chorou por estar no topo da carreira e não estar lá, chorou por ser e ter tudo o que se quer, mas não ser e ter o que queria. E depois de chorar, depois de se dar tempo para parar, encontrou um novo rumo. Aprendeu a escutar o que o seu interior dizia, a olhar para si, a pensar e a despertar. Sim, a despertar para o que estava a viver e que não a estava a fazer feliz. Tempos depois, despediu-se do emprego que tinha e que a deixava infeliz. Cortou laços com pessoas que não lhe davam nada de bom, perdeu dezasseis quilos num ano. “Não sei onde estarei amanhã, mas sei que não sou o que os outros querem que eu seja. Sou eu, eu mesma porque sou especial.”



NÃO ESQUEÇA QUE...

> *Mindfulness* significa atenção plena e é a arte de se focar no momento presente – no aqui e agora.

> Não é preciso muito tempo livre para praticar *mindfulness*. Pode começar por meditar apenas dois ou três minutos. Basta para isso que se foque na sua respiração e apenas nela, afastando qualquer pensamento que surja.

> Não é difícil praticar *mindfulness*. Pode fazê-lo a andar, a escovar os dentes ou a ler este livro. Basta que foque a sua atenção plena no que está a fazer.

> O *mindfulness* é bom para a auto-hipnose porque o coloca num estado de *rapport* (confiança e empatia) consigo mesmo.

5. HIPNOSE

Aquele que olha para fora, sonha,

aquele que olha para dentro, acorda

CARL JUNG

A hipnose é um estado modificado de consciência tão natural no homem que a sua origem se confunde, na história, com a feitiçaria, a magia e a medicina. Desde tempos imemoriais que o Homem procura, muitas vezes através do uso de drogas e ervas especiais, algumas das sensações que se obtêm durante a hipnose – como por exemplo relaxamento, a sensação de expansão de consciência, leveza e bem-estar. Há muitas outras sensações e emoções que se podem experimentar em hipnose, e hoje sabemos que não é necessário nenhum tipo de estímulo consumível para alcançar esse estado.

A magia está toda dentro da nossa cabeça!

Há quatro mil anos, os antigos Egípcios recorriam aos Templos do Sono ou do Sonho, que terão sido criados por Imhotep, conselheiro do faraó, para ajudar os pacientes a resolver problemas físicos e mentais. Os pacientes eram conduzidos a salas preparadas para o efeito, onde eram induzidos num transe hipnótico durante um ritual. Quando despertavam do transe, contavam os seus sonhos, que eram analisados por sábios para decidir o tratamento adequado. Também existiam templos deste género no Médio Oriente e na Grécia Antiga. Na Grécia eram dedicados a Asclépio, deus da medicina.

A história “mais científica” da hipnose começa com Franz Anton Mesmer, um médico da Suábia (região que hoje pertence à Alemanha) que estudou na Universidade de Viena no final do século XVIII. Mesmer ficou na história por ter criado o magnetismo animal ou mesmerismo. O médico defendia que existia um fluido invisível no corpo que atuava de acordo com as leis do magnetismo e que as doenças eram provocadas por bloqueios nesse fluido. Mesmer acreditava que era preciso criar o equilíbrio nesse fluido. Depois de algumas polémicas, foi acusado de fraude e investigado, não tendo sido capaz de comprovar cientificamente as suas teorias. A verdade é que conseguia criar relações de confiança com os seus pacientes e, nalguns casos, ajudava a aliviar os seus sintomas nervosos.

Vários seguidores estudaram o trabalho de Mesmer, entre eles John Elliotson, professor de medicina na Universidade de Londres, que era amigo pessoal do escritor Charles Dickens. Dickens interessou-se muito por esta área, tendo aprendido a hipnotizar pessoas.

James Braid, cirurgião e oftalmologista escocês, foi o primeiro a propor o uso do termo Hipnose – palavra que vem do termo grego “hypno”, que significa sono. Braid teve contacto com o mesmerismo através das demonstrações de palco de Charles Lafontaine. Como não acreditava no que via e estava determinado a provar que tudo não passava de um truque, voltou dias depois, para assistir a mais alguns espetáculos. Ficou surpreendido ao perceber que a assistente de Lafontaine, nesse tal estado de magnetismo, não conseguia abrir os olhos. Teve então oportunidade de subir ao palco, com outros médicos, e aproveitou para enfiar um pino metálico por baixo da unha da rapariga. O facto de ela não reagir à dor, como se estivesse anestesiada, confirmou que aquilo que ele estava a presenciar não era um truque, mas sim um estado semelhante ao do sono.

Braid decidiu então investigar por ele mesmo estes fenómenos. Nos dias seguintes fez várias experiências com amigos e familiares. Pediu aos seus sujeitos que se fixassem num ponto e notou que o cansaço ocular causava um sono artificial. Braid defendeu então que era a atenção focada que causava os efeitos do mesmerismo e não algum tipo de magnetismo animal ou fluido. Após alguns estudos, defendeu publicamente as vantagens terapêuticas da técnica e foi de imediato apoiado por alguns amigos cientistas.

Ambroise-Auguste Liébeault, um médico de província francês adepto do mesmerismo, combinou elementos defendidos por Mesmer com elementos da hipnose de Braid. Para ele, a hipnose não envolvia forças físicas ou processos psicológicos, era sim um fenómeno de sugestão. O seu trabalho despertou a atenção de Hippolyte Bernheim, um professor de medicina de Estrasburgo, que seguiu os métodos de Liébeault e escreveu vários livros sobre hipnose. O trabalho de Bernheim deu mais credibilidade à hipnose.

Outro seguidor dos estudos de Mesmer foi o luso-goês José Custódio de Faria (1756-1825), que ficou conhecido por Abade Faria. Este defendeu que o que provocava a hipnose não era nenhum tipo de magnetismo mas o próprio paciente através de autossugestão. Faria hipnotizava os seus pacientes dizendo-lhes que relaxassem, olhando-os nos olhos e ordenando:

“Durma!” repetidamente. Alexandre Dumas inspirou-se nele para criar a personagem homónima na história *O Conde de Monte Cristo*, mas transformando-o num abade italiano. O médico Egas Moniz estudou o

trabalho do Abade Faria e escreveu o livro *O Abade Faria na História do Hipnotismo*.

O neurologista francês Jean-Martin Charcot focou-se na ideia de que a hipnose é um estado psicológico que se verifica em condições patológicas.

Também foi influenciado pelo mesmerismo e pelos primeiros trabalhos de Braid. Chegou mesmo a envolver-se num renhido debate com Bernheim sobre o mesmerismo. Com o tempo, as ideias defendidas por Charcot foram consideradas incorretas e esquecidas.

Entre os alunos de Charcot estava Freud, que ficou cativado pela forma como Charcot usou a hipnose para tentar descobrir a base orgânica da histeria. Terá sido isso que despertou o interesse de Freud na origem psicológica das neuroses. Freud acabou por abandonar a técnica a favor da associação livre. No entanto, chegou a traduzir alguns dos escritos de Bernheim de francês para alemão.

Émile Coué foi assistente de Liébeault e foi o primeiro a sugerir que a hipnose funcionava por autossugestão e que o cliente também participava no processo, e não apenas o hipnotizador. Também reconheceu o papel da imaginação na resolução de problemas. Ficou conhecido pela frase “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, eu estou cada vez melhor”, que fazia os seus pacientes repetirem, à semelhança do que o abade Faria fazia com a palavra “Durma!” Essa frase de Coué inspirou John Lennon num verso da música “Beautiful Boy”: *“Every day in every way it’s getting better and better”*.

O nome mais influente da hipnose no século XX é Milton H. Erickson, um médico psiquiatra que aprendeu hipnose clássica mas veio a demarcar-se desta abrindo as portas para um novo mundo na hipnose moderna e na terapia familiar. Erickson criou o seu próprio modelo ao basear-se na capacidade do inconsciente de armazenar todos os recursos do indivíduo.

A sua história pessoal e a forma como superou vários problemas de saúde com que se debateu ao longo da vida influenciaram o modo como fez psicoterapia. Pioneiro no uso de padrões de linguagem subtis para alterar a perceção que os pacientes tinham deles mesmos e dos seus problemas, Erickson defendeu a importância da relação entre paciente e terapeuta e a necessidade de um entendimento poderoso entre os recursos internos do paciente e as suas experiências de vida. “Cada pessoa é um indivíduo único.

Assim, a psicoterapia deve ser formulada para ir ao encontro da singularidade das necessidades individuais, e não para cortar a pessoa para a fazer caber numa cama de Procusto (ver caixa) de uma

hipotética teoria do comportamento humano”, defendia Erickson.

A CAMA DE PROCUSTO

Procusto – cujo nome significa “o esticador” – é uma personagem da lenda grega de Teseu. Era um homem que tinha uma casa perto da estrada, e que convidava os viajantes a pernoitar sob o seu teto. Depois de um bom jantar, convidava-os a deitarem-se na sua cama especial, que se ajustava à medida dos convidados. O

que ele não contava aos convidados era a maneira como tal ocorria. O que se passava, na verdade, é que era Procusto que os ajustava à cama, esticando-os quando eram pequenos ou cortando-lhes partes do corpo quando eram maiores do que a cama. No final, Teseu aplicou a Procusto o mesmo tratamento que ele dava aos seus convidados.

Erickson interessou-se pela hipnose para tentar lidar com as sequelas da poliomielite, que contraiu aos 17 anos. Por causa da doença, passou muito tempo confinado a uma cama, altura em que se interessou pela linguagem não verbal e pela forma como esta, por vezes, contradizia o que se dizia. Na mesma altura, começou a ter memórias físicas e concentrou-se nessas memórias para recuperar o controlo do corpo. Foi assim que voltou a andar.

Várias referências mundiais da hipnose atual foram inspiradas pela vida e pelo trabalho de Milton Erickson.

Tenho tido o privilégio de aprender com várias referências da hipnose dos nossos dias, tanto em Portugal como no estrangeiro. Ainda recentemente convidei para dar uma formação em Portugal, Larry Elman, filho de outro nome importante da hipnose do século XX, apesar de não tão famoso quanto Erickson – Dave Elman. Elman ficou conhecido por ter aproximado a hipnose de palco da hipnose terapêutica. Na verdade, o que ele fez foi adaptar alguns exercícios de indução de palco para os usar com os seus pacientes, levando-os ao estado de transe em poucos segundos, quando antes era necessário muito mais tempo. Elman ensinou centenas de médicos e dentistas durante vários anos, por todos os Estados Unidos. O seu filho Larry esteve cá a ensinar essa famosa indução, conhecida pelo nome Dave Elman Induction.

HIPNOSE COM *SMILES* :)

Miguel, professor de artes marciais e de expressão dramática, dá aulas a crianças. Há pouco tempo foi aluno num dos meus cursos de hipnose conversacional. Desde então, e quando sente que faz sentido, tem

aplicado o que aprendeu com os seus alunos. Aqui fica a descrição de um desses momentos.

Professor: O que tens Maria?

Maria: Dói-me a cabeça!

Professor: Vem cá.

Maria deslocou-se até ao professor.

Professor: Onde te dói a cabeça?

Maria, apontando para uma zona da cabeça: Aqui.

Professor: Hum... estou a ver... – pausa. – Se essa dor tivesse uma forma, como seria?

Maria: Um triângulo.

Professor: E qual a cor desse triângulo?

Maria: Azul-escuro.

Seguiram-se algumas “manobras” para moldar, torcer, amaciar, tornar esse triângulo mais confortável e dar-lhe uma cor mais ao gosto da criança. Depois foi pedido a Maria que colocasse esse novo triângulo na zona da cabeça onde doía e o espalhasse como se fosse um creme *Smile Emoticon*☺. Sim, é um bocado estranho e sem lógica...

Professor: E agora... como te sentes?

A Maria sorriu e disse: Boa.

Professor: Já estás boa? Fixe. Podes ir continuar a pintar.

Foi então que outro aluno se meteu na conversa: Xééé... o professor é médico!

Resumindo, a partir daquele momento, estranhamente, houve um surto de dores de cabeça na sala de aula e todas as crianças queriam ser tratadas com o creme imaginário dos *smiles*☺!

Como já expliquei, interessei-me pela hipnose no meu primeiro ano do curso de Psicologia. Mas foi uma paciente que me levou até à hipnose conversacional. Tudo se passou quando recebi uma mensagem no Facebook da Catarina, uma deficiente auditiva, a perguntar-me se era

possível fazer hipnose a uma pessoa com problemas de audição. Eu nunca tinha experimentado, mas tinha ideia de que se ela lesse os lábios poderíamos trabalhar. Combinámos uma sessão de hipnose. A primeira dificuldade foi contornar a frase “feche os olhos e relaxe”, que eu na altura usava com os meus pacientes. Com Catarina, que precisava de manter os olhos abertos para ser hipnotizada, percebi que o poder da linguagem não verbal na comunicação – e na hipnose – é imenso, tal como Erickson descobriu quando aprendeu a observar os outros. As nossas sessões foram um êxito e Catarina pôde resolver a questão da concentração e outras situações em que trabalhámos. A hipnose conversacional não é mais do que utilizarmos técnicas de hipnose numa conversa normal, induzindo um estado de transe benéfico para as pessoas envolvidas nessa conversa – a que induz a hipnose e a(s) que deixa(m) que a indução ocorra.

Quem se debruçou atentamente sobre o poder das palavras foram o linguista John Grinder e Richard Bandler, formado em filosofia e psicologia

– já referidos anteriormente por terem criado a programação neurolinguística (PNL). A PNL é um método de influenciar o comportamento da mente (neuro) através do uso da linguagem (linguística), fazendo com que uma pessoa possa “reprogramar” a forma como o corpo reage a estímulos. O uso de palavras poderosas é uma importante

ferramenta da hipnose, como veremos já a seguir no capítulo sobre auto-hipnose.

O mais importante de tudo na hipnose é o *rappport*, ou seja, a relação de empatia e confiança que se cria entre quem hipnotiza e o sujeito hipnotizado, porque, na verdade, nada acontece se o sujeito a hipnotizar não colaborar. Como disse, no início deste capítulo, a magia está dentro das nossas cabeças. Toda a hipnose é, na verdade – como sugeriu Coué – auto-hipnose. Só acontece porque nós o permitimos. É por isso que é tão importante aprender a fazer auto-hipnose. Não há ninguém melhor do que você mesmo para se hipnotizar de forma natural!

GINÁRIO MENTAL PARTE III

Continue a exercitar os seus neurónios

Costuma dizer-se “mente sã em corpo são”, mas enquanto se fala muito de exercícios para ficar fisicamente em forma, não se fala muito

do que fazer para manter a mente “exercitada”. Aqui ficam mais alguns exercícios do nosso ginásio mental, para pôr a sua mente em forma e criar novas ligações neuronais: Experimente jogar qualquer jogo ou praticar qualquer atividade que nunca tenha tentado antes.

Compre um quebra-cabeças e tente encaixar as peças corretas o mais rapidamente que conseguir, cronometrando o tempo. Repita a operação e veja se progrediu.

Experimente memorizar aquilo que precisa de comprar no supermercado, em vez de elaborar uma lista.

Utilize técnicas de memorização ou separe mentalmente o tipo de produtos de que precisa. Desde que funcionem, todos os métodos são válidos.

Recorrendo a um dicionário, aprenda uma palavra nova todos os dias e tente introduzi-la (adequadamente!) nas suas conversas.

Ouçã as notícias na rádio ou na televisão quando acordar. Durante o dia escreva os pontos principais de que se lembrar.

Ao ler uma palavra pense em outras cinco que começam com a mesma letra.

A proposta é mudar o comportamento rotineiro. Tente, faça alguma atividade diferente com o seu outro lado do corpo e estimule o seu cérebro. Se você é destro, que tal tentar enviar um SMS com a outra mão?



NÃO ESQUEÇA QUE...

> A hipnose é um estado modificado de consciência natural no homem e acompanha-o há milhares de anos. Já se praticava hipnose no Antigo Egito.

> A história “mais científica” da hipnose começa com o médico austríaco Franz Anton Mesmer, que ficou na história por ter criado o magnetismo animal (mesmerismo).

> Em Portugal, a hipnose foi estudada pelo Abade Faria e por Egas Moniz.

> O nome mais influente da hipnose no século XX é Milton H.

Erickson, um médico psiquiatra norte-americano que defendeu a importância da relação terapeuta-paciente e foi pioneiro em padrões de linguagem subtileza.

> Hipnose conversacional é colocarmo-nos num estado que é benéfico para quem induz a hipnose e para quem deixa que a indução ocorra.

> Toda a hipnose é auto-hipnose.

PARTE II

VAMOS PRATICAR

AUTO-HIPNOSE

6. AUTO-HIPNOSE

“Saber não é o bastante, é preciso aplicar.

Querer não é o bastante, é preciso fazer.”

BRUCE LEE

Vamos fazer um pequeno exercício. Quero que imagine a sua cozinha.

Como é a sua cozinha?...

O que é que fica logo à entrada?...

O que há do lado direito?...

Onde está o fogão? E o frigorífico?...

Consegue descrevê-la se eu lhe pedir?...

Então agora imagine um sítio que conhece, mas não conhece tão bem como a sua cozinha. Pode ser o café onde vai todos os dias, ou o salão de cabeleireiro onde vai de vez em quando, ou a sala de espera do centro de saúde. Consegue imaginar os detalhes deste segundo local?

Então agora feche os olhos e volte a imaginar a sua cozinha, como fez no início deste exercício.

Pense nela um pouco e abra os olhos...

Notou a diferença?...

É possível que, desta vez, tenha visto na sua mente a sua cozinha de uma forma mais profunda, mais relaxada.

Não é necessário fechar os olhos para conseguir entrar em transe hipnótico, como já expliquei. E o fechar os olhos nem sempre é a melhor opção. Lembro-me de uma paciente invisual, que atendi em tempos, a quem não adiantava eu dizer “feche os olhos”, porque o não ver era parte da rotina dela e fechar os olhos não a ajudava a estar mais relaxada. Tive de encontrar outros recursos para a colocar nesse

estado de relaxamento.

Todos temos dentro de nós as ferramentas para nos auto-hipnotizarmos, porque, como já vimos, a hipnose é um estado natural no ser humano. A única coisa que precisamos é de nos treinarmos para atingir esse estado com

alguma facilidade, para quando quisermos trabalhar a esse nível sabermos lá chegar mais depressa. E há algumas palavras que nos podem ajudar (ver caixa).

PALAVRAS PODEROSAS

Agora imagine que você respira fundo e lê esta caixa. Logo que o fizer vai sentir-se absolutamente relaxado e preparado para mudar. Porque você sabe, dentro de si, o que tem de fazer para mudar e isso significa que mesmo que seja difícil você pode mudar sempre que quiser. As vezes que quiser. Até se sentir realmente bem e feliz. Então, já se sente preparado para fazer hipnose e mudar o que precisa de mudar em si? Vamos lá começar...

O que é que acabou de acontecer? O que aconteceu foi que eu usei nas frases anteriores algumas palavras poderosas que nos levam a confiar naquilo que ouvimos.

São palavras como IMAGINE, E, LOGO QUE, MESMO, SEMPRE, VOCÊ e sobretudo a maravilhosa palavra PORQUE. São palavras que ouvimos muitas vezes nos discursos dos políticos e da publicidade, já reparou? É por isso que temos de estar atentos. Há muita gente à nossa volta a tentar influenciar-nos e nós devemos conseguir perceber o que se passa para podermos escolher quando queremos deixar que nos influenciem e quando não queremos que isso aconteça. Quem tem trabalhado intensivamente o poder das palavras em hipnose conversacional é Igor Ledochowski, uma das minhas referências mundiais nesta área, com quem fiz a minha formação em hipnose conversacional.

Há uns anos, a psicóloga Ellen Langer conduziu um estudo sobre a linguagem da persuasão. O estudo consistia em tentar furar uma fila para tirar fotocópias. Primeiro, a psicóloga dizia: “Desculpe, tenho cinco páginas. Posso usar a fotocopadora?” Sessenta por cento das pessoas da fila deixaram-na passar à frente.

Na segunda experiência, Langer dizia: “Desculpe, tenho cinco páginas. Posso usar a fotocopadora porque estou com pressa?” E o número de pessoas que aceitou deixá-la passar à frente subiu para 94 por cento.

Na terceira experiência, a psicóloga dirigia-se à fila e dizia: “Desculpe, tenho cinco páginas. Posso usar a fotocopadora porque tenho de tirar fotocópias?” Apesar de a desculpa ser absolutamente disparatada, 93

por cento das pessoas da fila autorizaram Helen Langer a tirar fotocópias. A psicóloga acredita que isso aconteceu porque usou a palavra PORQUE.

É mesmo interessante! E já reparou na força da palavra MESMO? Mesmo... Mesmo... Mesmo... O mesmo é um aprofundamento. Quando nos dizem para olharmos para um objeto, nós olhamos, mas se dizem para olharmos mesmo, de certeza que vamos ver coisas que não vimos no primeiro olhar.

Fazer hipnose ou auto-hipnose é fácil. Há várias formas de chegar a esse estado. O RIASA é um modelo que eu criei para ajudar a compreender de forma simples o processo da hipnose. RIASA é a sigla de...

Relação (e Respiração)

Indução

Aprofundamento

Sugestões pós-hipnóticas

Acordar

Um pouco mais à frente há um capítulo inteiramente dedicado a este modelo. Para já, podemos ver o **RIASA** como uma bússola que nos orienta naquilo que temos de fazer durante uma sessão de hipnose ou auto-hipnose.

Tudo começa com a **Relação** que se estabelece entre o hipnotizador e o

cliente ou, no caso da auto-hipnose, na relação connosco mesmos. É um

“olhar para dentro” focado, que a concentração na respiração nos ajuda a alcançar. Segue-se a fase de **Indução** do transe propriamente dito, ao qual se segue o **Aprofundamento**. Quando o transe já está profundo, já estamos a trabalhar no lado inconsciente. Nessa altura estamos no ponto ideal para começar a receber as **Sugestões** dos comportamentos que queremos mudar ou dos problemas que

queremos solucionar (é aqui que entra o guião, do qual vos vou falar já a seguir). Segue-se o **Acordar**, que nos traz de volta ao estado de vigília normal.

Quando eu faço hipnose a alguém, o que é que acontece? Eu é que tenho de ter em conta o que o meu cliente quer mudar para elaborar um guião e organizar as sugestões que lhe vou dar na fase de Sugestões pós-hipnóticas.

A pessoa chega e diz, por exemplo, que quer deixar de fumar. Eu escrevo

“deixar de fumar” na folha. E quando é que fuma? “Ah, eu fumo quando acordo, antes de tomar o pequeno-almoço e depois de comer.” Com as indicações que me dão, vou fazendo um guião da vida dessa pessoa enquanto fumadora, desde que acorda até que se deita.

O primeiro passo para hipnotizar alguém é absorver a atenção do hipnotizado – é por isso que se fazem exercícios de relaxamento e foco de atenção. Depois é preciso distrair a mente crítica (ver capítulo Teoria da Mente) para comunicar e estimular diretamente o inconsciente.

O PORTEIRO QUE VIGIA O INCONSCIENTE

A mente crítica é mais ou menos como o porteiro de uma discoteca. Imagine que este porteiro (mente crítica) está à porta da nossa discoteca (inconsciente) e só deixa entrar quem tem gravata. “São as regras!”, diz o porteiro. Mas se eu estiver na companhia de um amigo que até dança bem, posso distrair o porteiro e fazê-lo olhar para o lado. O porteiro até se apercebe do que está a acontecer, mas como sabe que a entrada do meu amigo mesmo sem gravata (sugestão) pode trazer benefícios para a discoteca, faz-se de distraído e deixa-o passar... É assim, distraindo a mente crítica, que as Sugestões que nos são benéficas conseguem

“furar” até ao inconsciente e alterar o que precisa de ser alterado.

Vamos agora imaginar que o que a pessoa quer, quando vai a uma consulta, é **ser mais organizada no seu trabalho**. Como é que eu faria esse guião? Antes de mais, pegava em papel e lápis e começava a organizar as ideias.

A **SITUAÇÃO** que se apresenta é que a pessoa tem vários trabalhos entre mãos e o seu objetivo é, claro, conseguir acabar todos no tempo proposto para tal e com qualidade. Nessa situação, a pessoa sabe que

tem de

ter em atenção a questão emocional, comportamental, física e pensamentos a respeito do assunto.

O que é que a sua voz interior lhe diz? Parece-me que estou a ouvi-la dizer que tem de ser mais organizado, não é? E aposto que fisicamente está a sentir-se esgotado. E são os seus comportamentos que o estão a levar a esse ponto porque está a acumular tudo em si. A nível emocional, tudo o que já escreveu no seu guião – está esgotado, acumula tarefas e quer ser mais organizado – levou-o a um enorme estado de stress. Boa! Pelo menos já descobriu a Situação e já deu o primeiro passo do seu guião. Preparado para subir mais um degrau?

Nesta Situação, qual é o seu **OBJETIVO**?

Para definirmos um objetivo temos de ter em mente a sigla **SMART**

(e**S**pecífico, **M**ensurável, **A**tingível, **R**ealista e [em que] **T**empo). Isso vai ajudar-nos a definir o objetivo de forma a que se torne possível de alcançar.

Qual é o seu objetivo? Neste caso, é entregar o relatório (específico e mensurável) com todos os pontos que o seu chefe pediu. Perante isso, tem de perceber se esta é uma tarefa atingível e realista.

Se for, passe à segunda fase, que é definir o tempo em que se propõe a fazer isso. E tem de ser mesmo objetivo nessa definição de horário. Não diga que entrega sexta de manhã, diga que entrega sexta-feira às 10h30. É o estabelecer uma data para concretizar os nossos projetos que transforma os sonhos em objetivos, sabia? Se não tivermos as coisas delineadas com prazos, dificilmente as conseguiremos concretizar.

Quando tudo isto estiver alcançado, que pensamentos é que vai ter? Eu imagino foguetes a sair do seu escritório! Emocionalmente vai sentir-se aliviado, comportamentalmente vai de certeza dormir melhor e fisicamente vai ficar mais bem-disposto. Quanto tiver estes dois itens bem definidos no seu guião – Situação e Objetivo –, pense na **Manutenção**.

Como é que vai fazer a **MANUTENÇÃO** desse seu objetivo?

Pode parecer-lhe estranho a manutenção vir antes da mudança, mas já vai perceber... Quando mudar, o que é que vai acontecer? Vai sentir alívio.

Quando é que isso vai ser? Neste caso, sexta às 10h30. Onde é que se vai sentir assim? No seu escritório. Como é que vai sentir esse alívio? Quando se sentar, relaxar e sentir que cumpriu o que se tinha comprometido a fazer.

Qual é a ideia desta manutenção? É que a pessoa vá ao futuro e comece já a sentir as sensações que vai ter quando cumprir o seu objetivo. Dei o nome a

estas memórias futuras de *Déjà-vu hipnótico*.

Agora sim, vem a **MUDANÇA**. Que comportamentos é que tem de mudar para conseguir alcançar o seu objetivo? Está stressado, logo, tem de se sentir calmo. Se anda a acumular demasiadas tarefas, tente ver se pode delegar algumas ou se consegue organizar-se para as fazer todas dentro do prazo previsto.

Já está a mais de metade do caminho. A seguir tem de delinear a **ABORDAGEM**. O que é que vai fazer para resolver a situação? Pode dar várias respostas, mas neste caso eu acho que pode responder com auto-hipnose. Defina a hora em que vai fazer auto-hipnose, o local (agora já saberá onde é, pois teve muito tempo para pensar nisso...) e como. Ou seja, se vai você conduzir a sessão ou se vai ter alguém a ajudá-lo.

Agora a última pergunta que tem de fazer a si próprio é que **RECURSOS**

tem ou vai utilizar para resolver a sua situação? Que recursos emocionais é que vai utilizar? Se tiver dúvidas, consulte o quadro das páginas 177 e 178, onde tem alguns recursos para se orientar. Mas pode ter outros recursos que não estão assinalados, ou criar os seus próprios recursos. Pode recordar aquele momento parecido que já viveu, em que conseguiu entregar o trabalho a tempo e horas. Lembra-se?

Resumindo: **Situação – Objetivo – Manutenção – Mudança –**

Abordagem – Recursos (SOMMAR). O seu guião está feito. Preparado para SOMMAR mais valor à sua vida? Vamos então iniciar a auto-hipnose!

ENTROU A FUMAR E SAIU NÃO FUMADORA

“Comecei a fumar como todos os adolescentes, às escondidas, com as minhas primas e a minha irmã. Tirava os cigarrinhos do maço do meu

pai. Aos 13 anos já comprava o meu tabaco”, conta Nídia, de 51 anos, uma portuguesa que tem uma empresa de construção civil em Moçambique. “Há 24 anos fiquei grávida e deixei de fumar por completo. Já tinha sido uma batalha ganha. Nem considero isso relevante, porque sempre tinha pensado que não fumaria durante a gravidez.”

Durante cinco anos Nídia não fumou, mas bastou pegar num cigarro para voltar ao mesmo. “Há cinco anos fiz uma tentativa para deixar de fumar sozinha e consegui, mas foi horrível! Senti muita ansiedade. Foi um sofrimento atroz e engordei sete quilos porque estava a compensar o cigarro com a comida.”

Nídia não gostava de fumar, mas gostava ainda menos de ter peso a mais. “Eu não queria ficar gorda. Um dia cheguei a casa e pedi ao meu marido para me ir comprar cigarros.” E continuou a fumar, mesmo sem querer, só para não engordar. Nessa altura morava em Moçambique e o trabalho na sua empresa de construção civil era muito stressante. “Entrei num processo de descontrolo total. Fumava um e acendia logo outro. Chegava a ter dois cigarros inteiros no cinzeiro. Tentei sempre controlar a minha vida e o que estava

ao meu redor, e agora andava tão descontrolada que não conseguia decidir nada.”

Já fumava entre um maço e meio a dois maços por dia. Até que um dia achou que tinha de fazer qualquer coisa. Não queria mais fumar, mas sabia que não ia conseguir deixar de fumar sozinha. “Eu queria uma solução mais eficaz. Fiz umas pesquisas na Internet e encontrei várias alternativas. Depois descobri a hipnose. Entretanto encontrei umas entrevistas que o Miguel tinha dado e foi a confirmação de que era mesmo aquilo que eu queria.” Ligou para marcar a sessão um mês antes de viajar. Parecia já ter tudo preparado para esse dia. Logo que aterrou em Lisboa dirigiu-se ao consultório – vinha de uma viagem de um dia e meio. “Marquei a consulta para um feriado às três da tarde, porque não queria nada que interrompesse o tratamento.”

Foi há quinze dias. Nesse dia entrou a fumar. “Enquanto esperava que o Miguel chegasse, fumei os derradeiros cigarros. Quando saí já não fumava e não voltei a pegar num cigarro. Não voltei a fumar nem tive vontade”, conta Nídia. “Às vezes sinto a falta, quando associo a determinados momentos. Por exemplo, quando o telefone toca e eu sei que vou falar ao telefone... costumava acender um cigarro para conversar, descontraída. Ou quando vejo alguém a tirar um cigarro. Para um fumador é automático acender um também”, explica Nídia.

“Ainda sinto uma ligeira angústia nesses momentos, mas não é insuportável. Sinto que acabou. A outra coisa positiva é que não precisei de substituir o tabaco por nada. Esta batalha foi travada dentro de mim.”

Nídia já tinha feito regressão, por isso já tinha a experiência de ser conduzida a um estado de transe hipnótico. “Não foi uma grande novidade. Mas foi muito agradável, calmo e natural. Eu estava muito predisposta a fazer esta mudança e entreguei-me. Sabia que precisava disto. O meu consciente estava bem, mas o meu subconsciente precisava de ser trabalhado.”

Bastou uma sessão para Nídia deixar de fumar. Foi a uma segunda sessão, de reforço, e acredita que não vai voltar a fumar. “Uma só sessão é suficiente para uma pessoa que esteja mesmo com vontade de deixar de fumar. A gravação que recebi, para me ajudar a fazer hipnose em casa, também é uma grande ajuda. Só a ouvi uma vez e adormeci a meio, mas vou guardá-la para sempre, no caso de ter uma recaída”, diz Nídia.

“Até a posso usar noutras coisas, porque podemos direccionar este tipo de hipnose para outras situações. É

uma ferramenta com que ficamos. Esta experiência de hipnose foi maravilhosa, fiquei absolutamente fã.”

Exercício de auto-hipnose Betty Erickson

LEIA TUDO ATÉ AO FIM ANTES DE COMEÇAR

Prepare-se então para começar. A auto-hipnose pode ser feita de várias formas e com diversos métodos. Aliás, sou da opinião de que depois de estudarmos os vários autores e aprendermos algumas técnicas devemos ser nós próprios a criar as nossas formas de entrar em transe, de fazer a auto-hipnose. Este livro pretende ajudar-vos a pôr em prática as técnicas aqui apresentadas, mas também serve para vos encorajar a encontrar as vossas próprias técnicas de auto-hipnose, aquelas que se revelem as mais eficazes para cada um de vós.

Organizei esta primeira sessão inspirado na técnica de Betty Erickson, filha de Milton Erickson. Está ordenada por pontos para ser mais fácil não esquecer nenhum pormenor. Vá agora para o lugar que escolheu para praticar a auto-hipnose e comece a sua primeira sessão. O que lhe sugiro é que leia tudo uma vez antes de começar a fazer a auto-hipnose, para ficar familiarizado com o processo.

1) Posição confortável – Encontre uma posição que consiga manter facilmente durante o tempo da sua prática. Pode ser deitado ou sentado, embora sentado seja mais adequado para evitar adormecer. Centre-se olhando a direito para a frente e respirando lenta e facilmente. Relaxe.

2) Tempo – Determine o tempo que pretende demorar a fazer a sua auto-hipnose e faça uma declaração sobre isto, do género: “Eu vou entrar em auto-hipnose por quinze minutos...” Vai surpreender-se ao descobrir como o seu “relógio interno” pode controlar o tempo sem que dê por isso.

3) Propósito – Faça uma segunda declaração para si mesmo sobre o seu propósito ao entrar em auto-hipnose. Neste propósito, nós permitimos à mente inconsciente trabalhar no assunto, em vez de dar sugestões abrangentes. Assim, a nossa declaração de propósito deve refletir este facto.

Diga: “... nesta auto-hipnose permito à minha mente inconsciente fazer os ajustes

que

entenda

apropriados

para

me

ajudar

a

.” (Preencha o espaço com o que quer

obter, como “acreditar que posso terminar aquele projeto” ou “aceitar melhor aquela pessoa como ela é” ou “assistir e participar mais nas aulas da universidade, e com mais motivação”). Mais importante do que as palavras é o facto de estar a sugerir a sua mente inconsciente.

4) Acordar/despertar – Faça uma declaração final a si mesmo sobre como quer estar quando terminar o seu processo. Tipicamente, em hipnose, ouvimos a ideia de que deve terminar a sentir-se “acordado,

alerta e renovado”, mas no mundo real isso pode não ser o que quer. Por exemplo, se vai fazer a sua auto-hipnose antes de dormir, pode preferir continuar

“relaxado e pronto para dormir”. Se vai fazer auto-hipnose antes de trabalhar, pode querer deixar o estado hipnótico “motivado e cheio de energia”. Simplesmente diga para si mesmo “... e quando terminar, vou sentir-me

.”

5) Atenção externa – A partir desta etapa, entra num ciclo de direcionamento da atenção. Comece, de olhos abertos, a prestar atenção a três coisas visuais, uma de cada vez.

Faça uma pausa (algo entre 3 e 5 segundos) em cada uma delas. Prefira pequenas coisas, como uma marca na parede, uma maçaneta, o canto de um quadro. Se quiser, dê nomes a essas coisas: “Eu estou a olhar para o parafuso da dobradiça da porta” ou “Eu estou a ver aquela coisa ali”.

De seguida, direcione a atenção para o seu canal auditivo e note, uma a uma, três coisas que ouve (isto permite que os sons do ambiente sejam incorporados, em vez de o distraírem).

Agora fique atento ao seu corpo e note três sensações corporais, também uma de cada vez. Procure aquelas sensações que normalmente não nota, como o peso dos óculos, a sensação do relógio de pulso, a textura da camisa.

Continue o processo com dois estímulos visuais, dois auditivos e dois cinestésicos.

Ainda lentamente, faça o mesmo para um visual, um auditivo e um cinestésico.

6) Atenção interna – Feche os olhos. Traga uma imagem à sua mente.

Pode construir uma ou simplesmente usar alguma que lhe ocorra. Pode ser um ponto de luz, uma praia ou uma paisagem. Se nada vier, sinta-se à vontade para “colocar algo lá”. Se preferir, dê um nome à imagem.

Faça uma pausa e deixe que um som capte a sua atenção ou crie um e dê-

lhe um nome. Se ouvir um som, pode usá-lo, se preferir.

Agora, torne-se consciente de uma sensação... e dê-lhe um nome também. É preferível fazer isto internamente – use a sua imaginação. Por exemplo, sentir o sol de verão a aquecer um braço, água fria a molhar os pés, a sensação de dois dedos a tocarem-se. Novamente, se uma sensação física chamar a sua atenção, use-a.

Repita o processo com duas imagens, dois sons e duas sensações, sempre uma de cada vez.

E novamente, com três imagens, três sons, e três sensações.

7) Complete o processo – Se executar a sequência acima antes do tempo estabelecido, o que é normal, pode continuar com quatro imagens, sons, sensações, depois cinco e assim por diante. Outra coisa que costumo fazer é simplesmente prestar atenção à respiração e apenas observar eventuais pensamentos. Algo assim como uma espera tranquila.

Não é incomum “sair do ar” ou perder a consciência durante o processo.

Algumas pessoas acham que dormiram, mas o mais provável é que volte automaticamente quando alcançar o tempo que estabeleceu. Isto é uma indicação de que não estava a dormir e que a sua mente inconsciente estava a fazer o que lhe pediu.

Tal como quando definiu as suas metas, no início, confie que a sua mente inconsciente está a trabalhar para si em segundo plano enquanto você está a executar o processo. Não duvidar já é um bom começo!

RESUMO RÁPIDO DA AUTO-HIPNOSE

Escolha o local e a posição

Defina o tempo que vai ficar hipnotizado

Defina o propósito

Defina como vai “acordar”

Atenção Externa (três visuais, três auditivas, três sensações físicas)

Atenção Interna (uma imagem, um som, uma sensação; dois, três, etc.)

Complete o processo...

DOIS CASOS DE BANDA GÁSTRICA COM HIPNOSE

Não foi só o corpo de Rosa, de 68 anos, que engordou. A sua cabeça também estava pesada. E foi esse peso de corpo e de alma que a levou a fazer hipnose, que a levou a procurar uma alternativa para voltar a gostar de olhar para si própria e para iniciar uma nova relação com os alimentos. Em cerca de nove meses perdeu seis quilos. Não é muito, dirão os fervorosos defensores das dietas e do exercício físico, mas para Rosa, que sabe que uma grande caminhada começa sempre com um pequeno passo, já é uma vitória.

Quando entra no consultório, quando fecha os olhos e desfia a tristeza que faz com que viva num estado de ansiedade permanente, Rosa perde a noção do tempo. “Quando aqui cheguei vinha cheia de ceticismo, não acreditava em nada disto, mas o tempo foi passando, fui tendo consultas e agora, mesmo não tendo perdido todo o peso que quero perder, percebo o resultado que isto dá”, conta Rosa. “Percebo que é no desligar, no perder a noção do tempo que fico mais leve e que vou resolvendo os meus problemas.”

Em parceria com a hipnose, Rosa está a ser seguida por uma nutricionista e tem levado sempre as dicas e restrições alimentares a sério. Alterações que mudaram não só o ponteiro da balança, mas também o humor da cabeça. Porque a relação que se desenvolve com a comida é crucial no dia a dia de cada um. “Quando não estamos bem psicologicamente, comemos quase de uma forma zangada à procura da satisfação imediata. Se estamos bem, mesmo que nos apeteça comer algo que não devemos, conseguimos ter a consciência de pensar que não é oportuno comer aquilo.” E é isso que tem acontecido com Rosa. Na hipnose encontra soluções para os porquês, os medos, os sofrimentos e as angústias da sua cabeça. “Ser hipnotizada é um relaxamento total. Começo a ouvir a voz cada vez mais longe, os ruídos ficam atenuados e embora saiba que não adormeci, quando a sessão termina parece que estou a despertar. E o mais curioso é que acho sempre que só passaram cinco, dez minutos, e afinal já estou ali há mais de uma hora!”

De duas em duas, ou de três em três semanas, Rosa recorre à hipnose para continuar a seguir o seu plano da Banda Gástrica com Hipnose. Já sabe que a balança só terá números mais animadores quando o estado do seu corpo permitir que faça mais desporto, mas entusiasmada conta como passou dos 85 para os 68 anos.

Estranho? Sim, passo a explicar. “Quando fiz testes para saber a minha idade física, o meu corpo dizia que eu tinha 85 anos. Desde que

comecei esta parceria entre nutricaoismo e hipnose, o meu corpo voltou a ter a sua idade real: 68 anos.”

A pouco e pouco, com pequenos passos todos os dias, Rosa sabe que um dia vai atingir o seu objetivo: voltar a ter os 70 quilos que um tratamento à base de corticoides alterou. Até chegar a esse ponto, aceita que o passo maior que tem de dar passa por “pensar mais em mim, nos meus objetivos e nos comportamentos prejudiciais que deixei de ter.”

Maria do Céu, de 49 anos, tem uma história semelhante. Começou a engordar há doze anos e depois de dois partos ficou mais difícil voltar a ser elegante. “Nunca consegui recuperar a figura física que tinha anteriormente. No meio destes quilos, vem um casamento que acabou em divórcio, e eu ia-me arrastando para a cozinha, para a despensa ou para o congelador do frigorífico para ir buscar mais uma taça de gelado”, explica Maria do Céu. Os familiares e amigos iam-na alertando para o aumento de peso, que era cada vez mais visível. “Recorri às dietas e dietistas mediáticos, que passado um mês de as [essas dietas] estar a fazer me *enjoava* e lá ia até ao fogão fazer deliciosas refeições e comer tudo o que me apetecesse. E de novo era

alertada para o facto de estar a ganhar peso, ao que eu respondia *isto só lá vai com uma lavagem ao cérebro!*”

Há algum tempo, Maria do Céu foi intervencionada cirurgicamente à coluna cervical, e o médico aconselhou-a a perder cerca de 30 quilos. “Quando me encontrava na recuperação [da cirurgia], uma cunhada minha falou-me da hipnose e da hipótese de eu colocar uma banda gástrica... pensei para mim que devia ser isto que eu estava à espera estes anos todos...”, diz Maria do Céu. Encontra-se na quinta sessão de hipnose, já depois de ter sido submetida a cirurgia da banda gástrica. “Já perdi sete quilos sem esforço, sem sofrimento, sem água na boca, sem pensamentos sobre comida e quando me sento à mesa aquilo que como é o necessário para a nutrição do meu corpo, procurando sempre alimentos saudáveis e em quantidades reduzidas”, explica Maria do Céu. “Foi bom ter vestido umas roupas que já não vestia há muito, vai sendo bom ver-me ao espelho. Na primeira sessão nem sequer sabia para o que ia, cada uma que passa é mais agradável que a anterior e ajuda-me neste caminho novo. O caminho da saúde, da elegância, da motivação para a redução de peso.”



NÃO ESQUEÇA QUE...

> Não é necessário fecharmos os olhos para nos auto-hipnotizarmos.
É

preciso é focar a atenção.

> Há algumas palavras hipnóticas que são muito usadas pelos políticos e na publicidade para passar a mensagem. São palavras como IMAGINE, E, LOGO QUE, MESMO, SEMPRE, VOCÊ e PORQUE. Aprenda a

reconhecê-las quando as ouve.

> Os modelos RIASA e SOMMAR ajudam-nos a sistematizar e a construir o nosso guião de hipnose.

> Faça o exercício de auto-hipnose.

7. TEORIA DA MENTE

A imaginação é mais importante que a ciência

porque a ciência é limitada, ao passo

que a imaginação abrange o mundo inteiro

EINSTEIN

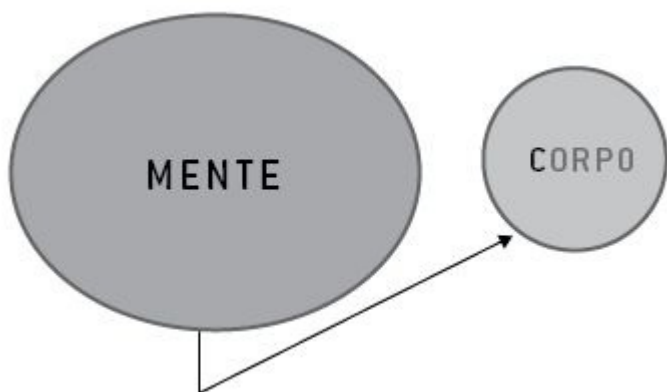
Vou explicar como a mente funciona e para isso preciso que preste muita atenção. É claro que vou ser muito simplista porque nem os estudos mais avançados sobre a mente conseguem descrever todo o seu potencial. Por isso vou pedir que esteja comigo durante toda esta explicação sem ideias pré-concebidas, como quando entrou para a escola primária para aprender a ler.

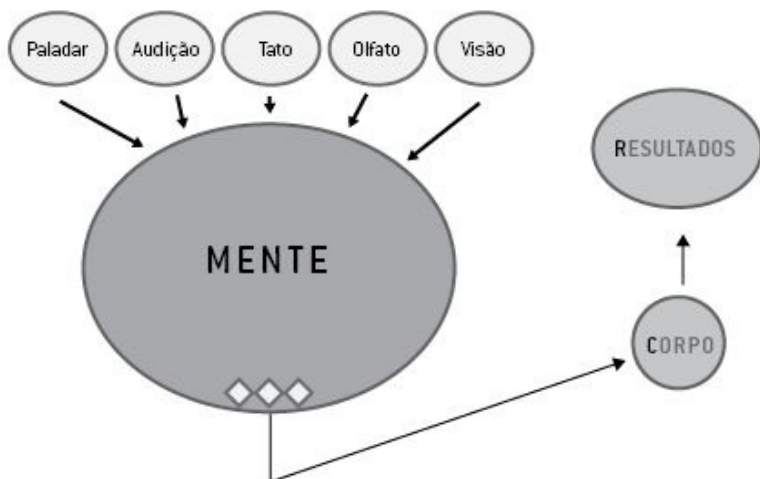
Coloque de lado os conhecimentos que eventualmente tem e siga a lógica que lhe proponho. Sei que nem tudo o que vou dizer é inquestionável. Ou seja, podia explicar-lhe o funcionamento da mente de outra forma e podia fundamentar cientificamente o meu discurso com outros argumentos. Mas, neste momento, o que importa é que entremos em sintonia em relação ao funcionamento da mente para percebermos como podemos, através das técnicas que vamos aprender, fazer as mudanças necessárias para atingir os seus principais objetivos. Pode sempre ver a minha explicação da teoria da mente no *site* hipnoseclinica.com. Concorda? Vamos lá, então.

Pergunto sempre aos meus clientes se sabem como funciona a mente.

A resposta é quase sempre a mesma: “Mais ou menos... Acho que não.” Muito bem. E sabe como funciona um computador?” “Ah, isso sei, claro!” Ótimo.

Então vamos fazer uma analogia entre a mente e o computador. Imagine que, dos círculos que se seguem, o maior corresponde à mente e o círculo menor corresponde ao corpo. Tudo o que acontece na nossa mente tem um impacto e o nosso corpo manifesta-se, correto?



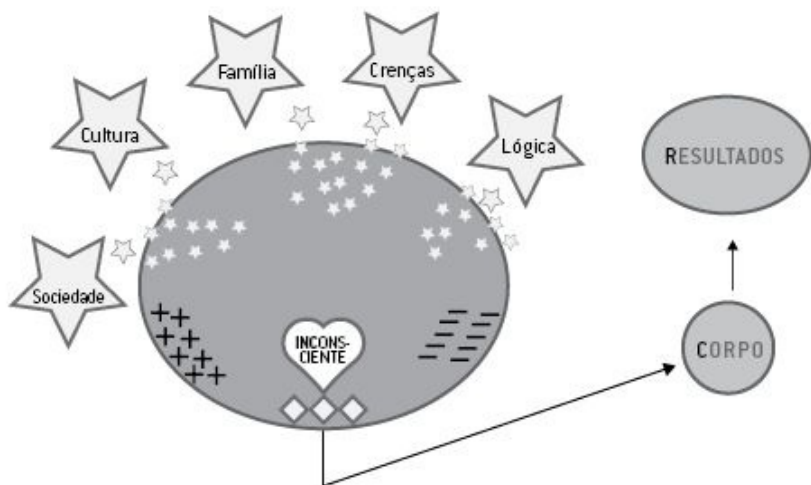


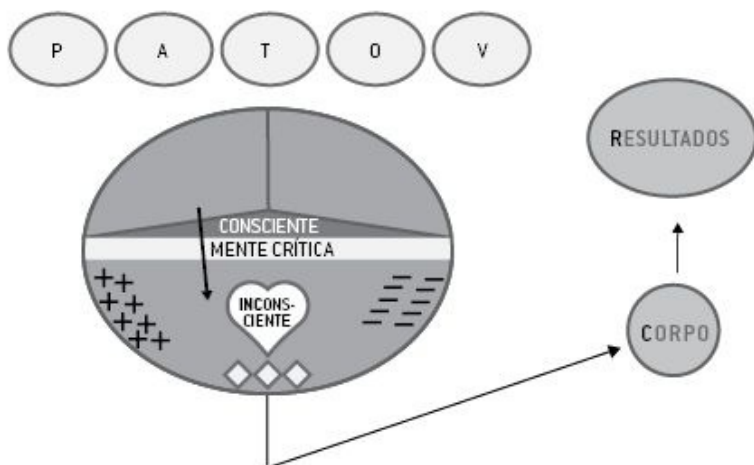
Assim, podemos ter resultados positivos ou negativos consoante o que estiver na mente.

A nossa mente, tal como um computador, traz de origem um sistema operativo que reage com respostas distintas: fuga, luta ou congelamento (que aqui são representados como losangos no fundo do círculo da mente).

E recebe estímulos exteriores através dos nossos sentidos, a que vamos dar o nome de **PATOV**: Paladar, Audição, Tato, Olfato, Visão.

Assim, quando éramos bebés, a nossa mãe dava-nos de comer, sentíamos



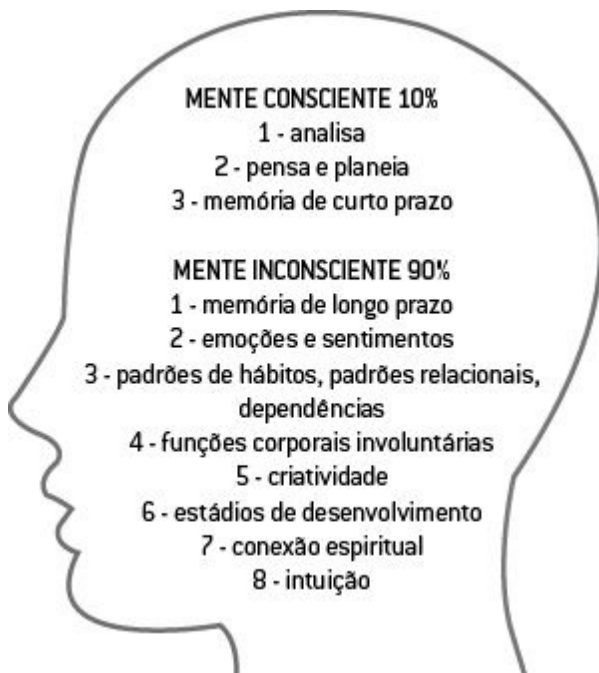


a papa na boca e associávamos essa experiência à nossa mãe. O resultado era sentirmo-nos bem. Com outras experiências que tivemos em pequenos sentimo-nos mal. Todas essas sensações ficaram registadas na nossa mente como sendo positivas ou negativas. Com o nosso crescimento, surgiram outras influências – como a sociedade, a cultura, a família, as crenças e a lógica – que moldaram a nossa forma de pensar, e criaram em nós a mente crítica.

A mente crítica é o que separa o nosso consciente do nosso inconsciente, onde estão guardadas todas as experiências que vivemos, apesar de não nos recordarmos de muitas delas. O que fazemos através da hipnose e da auto-hipnose é distrair a mente crítica para estimular o nosso inconsciente e inserir Sugestões (S) que nos são benéficas. Essas sugestões podem ajudar a transformar experiências que estão armazenadas no nosso inconsciente como negativas em experiências positivas. Por exemplo, se eu tenho medo de cães porque me assustei com um cão quando era criança, posso aprender que nem todos os cães são assustadores e que, na maior parte dos casos, os cães são amigos do homem.

O CONSCIENTE E O INCONSCIENTE

A mente consciente contém aquilo de que temos consciência neste específico momento. Tudo o que está na mente consciente está, simultaneamente, na mente inconsciente e por isso a mente consciente tem



um tamanho mínimo quando comparada com a mente inconsciente – como a ponta de um icebergue visível no oceano.

O inconsciente contém tudo o que sabemos, mas de que não estamos explicitamente conscientes nesse momento. Podemos não estar a pensar na cor da nossa porta de casa, mas essa informação está no nosso inconsciente.

O inconsciente armazena tudo aquilo que alguma vez experimentámos. No entanto, algumas memórias são mais fáceis de extrair do que outras. O

inconsciente controla as funções automáticas do corpo, tais como a respiração, o fluxo sanguíneo e os batimentos cardíacos. Também contém as técnicas aprendidas, as atitudes, os hábitos e as convicções.

UM PRESENTE DE ANIVERSÁRIO ORIGINAL

Quando a minha filha Maria fez 12 anos, lembrei-me de que a melhor prenda que lhe poderia dar era uma gravação de hipnose, em que a lembrasse do quanto a amava e lhe assegurasse que podia contar comigo para tudo, sempre. Aqui fica a transcrição dessa gravação.

“Olá, filha... Daqui fala o teu pai. É natural que agora estejas a rir. Gostava que soubesses que, ao longo desta gravação, há algumas coisas que eu gostava de te dizer, mas agora podes permitir que os teus olhos se fechem e que suavemente oiças a minha voz, à medida que te vais deixando descer num estado mais tranquilo, num estado mais calmo em que podes ouvir a minha voz e tudo o que tenho para te dizer. Podes permitir que os teus pés relaxem, que as tuas pernas relaxem e que todos os músculos do teu corpo relaxem agora, desde o topo da cabeça à ponta dos pés. E podes inspirar agora pelo nariz... e expirar pela boca...

deixando sair toda a tensão nervosa desnecessária... permitindo que todos os músculos descontraíam à medida que me vais ouvindo contar de dez para um... e a cada número descendente entre dez e um podes deixar-te mergulhar num estado agradável. Um estado tão agradável que se vai aprofundando à medida que continuamos. E tudo o que tens de fazer é absolutamente nada, é deixares-te ir... nesse estado... Dez...

nove... isso, mais e mais fundo... oito, sete... seis... cinco... quatro... três... mais fundo ainda... dois... um...

profundamente descontraída. E é neste estado que eu gostava de te dizer... E começo por te contar uma história, uma história de um rapaz que sempre sonhou ter uma filha...



NÃO ESQUEÇA QUE...

> A nossa mente funciona como um computador. Todas as sensações que experimentámos ficaram gravadas na nossa mente como positivas ou negativas.

> Com o nosso crescimento, surgiu em nós a mente crítica, que separa o consciente e o inconsciente.

> O que fazemos em hipnose é distrair a mente crítica para conseguir aceder ao subconsciente e introduzir nele sugestões que nos são benéficas.

> Através da auto-hipnose conseguimos transformar experiências e

comportamentos negativos em positivos.

8. RIASA

Não há nada como regressar a um lugar que está igual para descobrir o quanto a gente mudou

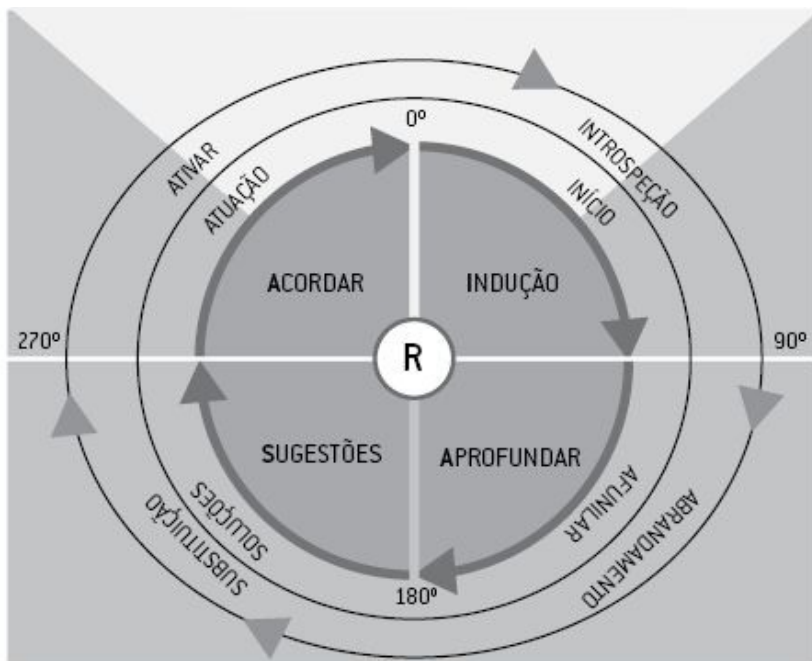
NELSON MANDELA

O RIASA foi um modelo que eu desenvolvi para explicar de forma simples o processo da hipnose e da auto-hipnose. RIASA é a sigla para Respiração (ou Relação), Indução, Aprofundamento, Sugestões pós-hipnóticas e Acordar, as cinco fases pelas quais passamos numa sessão de hipnose ou de auto-hipnose. Para ser mais fácil visualizar todo o processo, construí uma bússola que pode ser lida de várias maneiras, já que cada um de nós apreende a informação de forma distinta e o que é claro para um pode não o ser para outro. Vamos lá então observar esta bússola tão especial, para nos orientarmos.

Primeiro olhe para o centro. Aquele R parece um alvo, não é? É mesmo por ali que vamos começar. O R refere-se a Respirar, mas também a *Rapport* – ou seja, à relação de confiança entre hipnotizador e hipnotizado.

Também pode ser um R de “Reconquiste a sua vida”. Passo a passo, pode recorrer à auto-hipnose para mudar tudo o que quer melhorar em si.

Escolhi apresentar o RIASA como uma bússola porque permite ao leitor perceber onde está o Norte, onde está o Sul e quais são as suas coordenadas: onde é que eu estou e para onde é que desejo ir. Partindo do princípio de que estamos no lado consciente, este símbolo do círculo vai representar a bússola, o que nos permite ir para os 180 graus, ou seja, que nos permite passar para o outro lado, para o inconsciente, onde vamos estar mais suscetíveis a receber sugestões.



BÚSSOLA RIASA

A bússola dá-nos logo a ideia de ser algo que nos orienta, que nos permite parar, olhar para ela e saber onde estamos. Tem a ver com o “pare, escute e olhe” do início deste livro. É muito importante termos um instrumento que nos permita direcionar os nossos objetivos e a bússola é boa para isso. Mas este círculo também pode ser um relógio. O relógio, por si só, também está associado à hipnose. Há sempre aquela imagem fantasiosa de um hipnotizador a oscilar um relógio de bolso diante da cara de um sujeito, para o pôr em transe. Automaticamente as pessoas sabem que o relógio é uma roda de 360 graus, que marca o tempo e gira sempre na mesma direção, tem um princípio e um fim.

Tudo começa no **R**. Este R tem a ver com a **Relação**, a relação que eu tenho comigo próprio, a relação que tenho quando paro, escuto e olho. Tem a ver com a minha **Respiração**, a velocidade a que respiro. Este R vai estar sempre comigo ao longo do processo de hipnose. Numa sessão de hipnose convencional, esta é a fase em que o hipnotizador responde às perguntas e dúvidas do cliente e perspectiva o que este quer alcançar com a hipnose.

Logo depois vem a primeira fase da hipnose propriamente dita, que vamos marcar como sendo a fase que se desenrola até aos 90 graus (três e quinze no relógio de pulso). É a fase da letra I. Este I simboliza

Indução, Introspeção e Início.

É nesta fase que vamos iniciar a auto-hipnose. Esta é uma fase introspectiva porque consiste em mergulhar dentro de nós mesmos para fazermos uma indução. Vamos induzir-nos a um estado diferente, o estado

de transe hipnótico. Ajuda-nos a focar a nossa atenção consciente.

A fase seguinte é a fase que vai dos 90 aos 180 graus (seis e meia no relógio de pulso) e é simbolizada pela letra **A**. É a fase do **Aprofundamento**. O que nós queremos nesta fase é abrandar a nossa atividade, acalmar, de modo a podermos afunilar a nossa atenção para algo tão específico que ficamos focados num só ponto, numa só situação. É essa atenção concentrada em algo que nos vai permitir aprofundar este estado de transe.

É nos 180 graus – no inconsciente – que estamos altamente suscetíveis a processar o que nos for sugerido. Nesta fase ajuda-se o cliente a alcançar um transe suficientemente profundo para o trabalho que se pretende fazer. É

importante que a pessoa se sinta segura nesta altura. O aprofundamento é também o momento ideal para ensinar as primeiras bases da auto-hipnose.

Dos 180 aos 270 graus (até às nove menos quinze no relógio de pulso) estamos na fase **S**, a fase em que damos **Sugestões** a nós próprios. Nesta fase podemos fazer substituições de comportamentos, optando por outros que nos são mais benéficos, substituições de recordações dolorosas ou fobias por outras sensações que nos ajudem a lidar com essas experiências más (ver caixa). É aqui que vamos encontrar soluções para aquilo que queremos, que vamos resolver os nossos problemas e encontrar novas hipóteses.

FORÇA DE ELEFANTE

Há uma fábula de origem desconhecida que explica bem como por vezes ficamos presos ao passado e à nossa incapacidade de resolver problemas. Essa fábula conta-nos a história de um elefante de circo que vivia preso a uma pequena estaca de madeira.

Durante os espetáculos, o elefante dava provas de grande força, mas quando regressava ao local onde o prendiam a uma pequena estaca de madeira para pernoitar, o elefante era incapaz de fugir. Porquê? Porque o elefante fora preso quando ainda era bebé e, nessa altura,

sempre que tentava fugir, a estaca não se mexia e ele magoava-se na corda. Aprendeu que não era capaz de ultrapassar aquele problema e aceitou aquela limitação. Anos depois, já adulto e forte, o elefante continua a acreditar que não consegue libertar-se. Mas tal já não é verdade!

O mesmo se passa com a maior parte de nós. Em determinado momento da nossa vida ficámos presos a uma ideia, a uma experiência má ou frustração e passámos a acreditar que não éramos capazes de fazer melhor, que não éramos capazes de mudar. Mas, na verdade, somos! Todos nós temos dentro de nós a possibilidade de nos libertarmos das amarras que nos prendem e mudar. Somos mais fortes do que pensamos, só temos de acreditar no nosso valor para conseguirmos fazer as mudanças necessárias. Presos à estaca? Nunca mais!

Através da nossa imaginação e da nossa criatividade vamos, de facto, criar novos cenários, novas alternativas, novos objetivos, novos sonhos. É

como se “adormecêssemos” e sonhássemos com aquilo que queremos ter ou ser, sonhássemos com um futuro próximo, um futuro que nos vai trazer saudades e que vai ficar marcado na nossa mente e corpo para que o nosso organismo sinta tudo aquilo que fizemos (em sonho) ou que ainda vamos fazer.

Depois, dos 270 aos 360 graus (até ao meio dia no relógio de pulso) estamos na fase **A**, de **Acordar**. É nesta fase que despertamos e voltamos ao nosso estado consciente habitual. Aqui retiram-se todas as sugestões que já não são necessárias, tais como “pálpebras pesadas” ou “sensação de leveza nos membros”. É a fase final do RIASA.

SUGESTÃO: Vá ao meu site e oiça a faixa “Preparação para a auto-hipnose”.

OUVINDO A VOZ INTERIOR

A voz interior é a voz que comunica comigo próprio, é o meu eu cá dentro que se manifesta através de um diálogo, às vezes um monólogo. Porque é que os brasileiros são diferentes dos portugueses? Porque têm um diálogo interior diferente. Em todas as culturas reparamos que há diálogos interiores diferentes. O do brasileiro está a dialogar e a dançar o samba, o português está a cantar o fado.

Essencial é saber que função tem em nós a nossa voz interior. É um

bombeiro? Um gestor? Um enfermeiro?

Um ladrão? Um desorganizado? Uma criança? Um sábio? Se calhar às vezes é um conjunto de várias coisas, mas há sempre uma mais dominante do que as outras. Ou pode ter vários papéis consoante o sítio e o contexto em que está; se com a família, com os amigos, no trabalho. Preste atenção às suas vozes interiores para saber quais é que o podem ajudar e quais é que boicotam os seus esforços de mudança. Aprenda a reconhecê-las.



NÃO ESQUEÇA QUE...

> RIASA é um modelo que simplifica o processo da hipnose. Significa Relação (ou Respiração), Indução, Aprofundamento, Sugestões e Acordar.

> O RIASA funciona como uma bússola que nos orienta durante todo o processo.

> O Aprofundamento é a altura ideal para aprender as bases da auto-hipnose.

> Na fase das Sugestões conseguimos substituir comportamentos e encontrar soluções para os nossos problemas.

> Quantas vozes tem dentro de si? Sabe reconhecê-las?

9. SOMMAR

O que é necessário para mudar uma pessoa

é mudar a consciência que ela tem de si mesma

ABRAHAM MASLOW

Ao longo dos anos tenho vindo a aplicar vários modelos à hipnose e o SOMMAR foi algo que me surgiu depois de muita pesquisa e prática em busca de uma fórmula eficaz que pudesse ser utilizada por todas as pessoas.

O SOMMAR ajuda a definir a situação problemática ou o comportamento que queremos alterar e a anotar os passos que devemos dar a seguir.

SOMMAR, como já vimos atrás, significa Situação, Objetivo,

Manutenção, Mudança, Abordagem e Recursos.

A melhor forma de perceber este modelo é imaginando uma **SITUAÇÃO**. Imagine que está com peso a mais. Proponho este exemplo porque é uma das situações com que me deparo mais frequentemente, com os clientes que vêm ao meu consultório.

O **OBJETIVO** é o que quer fazer em relação a essa situação. Neste caso, diminuir o peso, claro! Nesta fase, a hipnose prepara-o para os seus objetivos, iniciando-o na identificação com uma nova imagem corporal.

Reforçam-se novas escolhas (saudáveis) e a motivação, através do reforço das razões e dos benefícios apresentados para o emagrecimento.

A seguir tem de pensar na **MANUTENÇÃO**, isto é, tem de pensar em como vai manter, no futuro, o peso que já alcançou. Vai fazer dieta? Vai fazer desporto? O que vai fazer? A fase de manutenção equivale ao estilo de vida que vai adotar desse momento em diante. Tem de encontrar um plano alimentar e de exercício para que mantenha o peso alcançado e viva feliz, saudável e em equilíbrio. Esta fase é sustentada pela aprendizagem e utilização da técnica de auto-hipnose. Não se trata de uma dieta, mas sim da adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado, que possa ser fácil e naturalmente mantido e prolongado no tempo. A “magia” não está na comida/exercício, mas sim na sua capacidade de se amar a si próprio.

A fase seguinte é elaborar o plano da **MUDANÇA**: tem peso a mais, logo, tem de mudar a alimentação e começar a fazer caminhadas todos os

dias. A abordagem é a forma como vai lá chegar. Num estado de transe? De relaxamento? De aprofundamento? Os recursos são diversos. Cada pessoa tem os seus. Esta é a fase efetiva de emagrecimento, que se mantém até atingir o objetivo.

Como é que fazemos isto? Pode haver várias abordagens, mas eu proponho para **ABORDAGEM** a auto-hipnose. Nesta fase a auto-hipnose ajuda-o a manter as escolhas saudáveis, a aprender a reconhecer os aspetos fisiológicos da fome fisiológica *versus* fome emocional (pode reler o capítulo sobre *mindfulness*, onde falámos destas duas fomes), a acelerar o seu metabolismo e a ajustar os níveis de eliminação (renal e intestinal), a desenvolver a sua autoestima/ autoconfiança e a conseguir mais alegria na sua vida através de

atividades que o colocam a fluir. Tanto na fase da Manutenção como na da Abordagem tem de ter identificado quatro momentos: o quê, quando, onde e como.

Depois há que seleccionar os **RECURSOS** que tem e que pode usar. Cada pessoa tem vários tipos de recursos disponíveis – comportamentais, físicos, mentais e emocionais. Por exemplo, imaginando que se trata de uma pessoa que gosta de fazer exercício, que tem muita energia, que tem um bom poder de visualização e bom humor... tudo isso são recursos que essa pessoa pode usar para alcançar o seu objetivo. Já vamos ver um exemplo prático – o caso da Mariana.

O SOMMAR é o modelo que deve seguir para se organizar para fazer auto-hipnose. É o seu guião. Porque pode, naturalmente, sentar-se no sofá da sua casa e pensar que vai fazer auto-hipnose, mas se não sabe muito bem onde quer chegar, vai perder-se nos seus objetivos e, de repente, já nem recorda bem o que está ali a fazer. Se acha que é difícil fazer um guião, que não vai conseguir, digo-lhe já: VAI CONSEGUIR!

Vá buscar um papel e um lápis e divida o seu papel em seis espaços. Ou então comece já a tomar notas neste quadro. Organize as ideias, para, daqui a pouco, quando eu lhe pedir para preencher o seu primeiro SOMMAR, já estar preparado para o fazer.

SITUAÇÃO

OBJETIVO

MANUTENÇÃO

MUDANÇA

ABORDAGEM

RECURSOS

Para ajudar, deixo-lhe aqui um modelo de intervenção de um caso de obesidade para ver, passo a passo, tudo aquilo que deve anotar no seu guião.

MODELO DE INTERVENÇÃO

DESCRIÇÃO SOBRE O TEMA: PESO

O QUE É REALMENTE IMPORTANTE:

Muitas pessoas têm-me procurado ao longo dos anos com assuntos relacionados com o peso, em busca de uma forma de controlar os seus hábitos alimentares e os seus comportamentos. Ensino sempre a fazer auto-hipnose porque acredito que só podemos atingir verdadeiramente os nossos objetivos quando nos tornamos autónomos. Fazer sessões de hipnose é extremamente importante e potenciador de mudança, mas tão ou mais importante são as aprendizagens – conscientes e inconscientes – que fazemos durante essas sessões para nos tornarmos autónomos. Digo sempre a quem me procura para fazer hipnose que o importante, para mim, é começar desde logo a planear como você pode fazer tudo isto em sua casa sem precisar de cá vir. Pois as sessões são um misto de hipnoterapia e psicoeducação, na medida em que ensino as várias ferramentas que precisamos de ter ao nosso alcance em qualquer momento. No nosso dia-adia não temos lá sempre um hipnoterapeuta, mas todos dispomos dos nossos recursos interiores e exteriores. É minha obrigação ensiná-lo a entrar em contacto com eles de forma prática.

Vamos falar sobre perda de peso e auto-hipnose! Bem, para começar devemos corrigir a forma como abordamos o assunto. Quer perder peso, mesmo? Ou prefere eliminar peso? Porque a palavra perder tem associações em nós desde pequenos, desde aquela altura em que ainda não tínhamos

desenvolvido o filtro que se chama mente crítica. Nessa altura o significado da palavra perder era interpretado como negativo e para muitos de nós ainda assim é hoje em dia. Quando, em bebés e crianças, perdíamos qualquer coisa, sabíamos que a podíamos procurar e dessa forma fomos-nos programando no sentido de, ao perdermos alguma coisa, podermos e devermos ir à procura dela. Não quer perder peso para depois ir encontrá-lo novamente, pois não? Muitas pessoas, quando falamos disto, dizem-me:

“Realmente é mesmo assim. Sabe, Miguel... por isso é que as minhas dietas funcionam como ioiôs. Perco peso e depois, inconscientemente, vou à procura dele.”

A primeira coisa que vamos fazer é uma mudança no vocabulário. “Vou querer ELIMINAR peso.” Soa melhor? Se soa, assim não volto a encontrá-

lo na pastelaria da esquina...

Pela minha experiência ao longo dos anos – quer em *workshops*, quer em sessões individuais – a trabalhar com centenas de pessoas que querem eliminar peso, noto que a forma como me transmitem essa vontade é quase sempre em quilos. “Quero perder X quilos”, dizem-me.

Costumo dizer que a hipnose não funciona na medida dos quilos. Há outra medida a que costumo recorrer que são os hipnos, uma medida imaginária do mundo da hipnose que eu criei para ajudar os meus pacientes.

Imagine que alguém quer eliminar 24 quilos. Quando converso com essa pessoa divido logo os 24 quilos em duas colunas, uma com 12 quilos e outra com 12 hipnos. A coluna dos quilos requer que faça mais exercício e coma saudavelmente, se possível com ajuda de um nutricionista ou alguém especializado, visto eu não ser especialista em alimentação. Na outra coluna colocamos os 12 hipnos. Essa medida, sim, diz-me respeito. Imagine então essa coluna com 12 hipnos. A primeira coisa que quero saber é como esses hipnos estão relacionados e o que querem dizer na realidade. E isso varia de pessoa para pessoa, porque cada caso é um caso. Esses 12 hipnos poderiam ser:

- 1 Hipnos – Autoconfiança
- 1 Hipnos – Autoimagem/roupas
- 1 Hipnos – Medos e inseguranças
- 1 Hipnos – Ansiedade e stresse
- 1 Hipnos – Relacionamento
- 1 Hipnos – Motivação
- 1 Hipnos – Inércia

1 Hipnos – Procrastinação (adiar as tarefas)

1 Hipnos – Aceitação

1 Hipnos – Liberdade

1 Hipnos – Desporto

1 Hipnos – Atração (ganhos secundários)

Total 12 Hipnos

Agora sim, já temos algo com que trabalhar, algo para colocarmos no nosso modelo SOMMAR. Vamos dar um exemplo concreto generalista para o ajudar a construir o seu modelo:

Exemplo de uma senhora que queria eliminar 14 quilos, em que 7 quilos foram transformados em 7 hipnos.

Mariana, 34 anos, com dois filhos pequenos, não recuperou ainda a forma física que tinha antes de ser mãe. Ao aumento dos quilos juntou-se o aumento das responsabilidades diárias, com as crianças. Agora parece que o tempo voa... e Mariana deixou de ter tempo para ela.

“Durante o dia até me controlo, mas quando chega a noite tenho vontade de comer e ataco o frigorífico descontroladamente. Sei que não o devo fazer mas há uma parte de mim que toma controlo da situação. Como o que não devo. Habitualmente nem me lembro de parar para almoçar, lanchar ou jantar... tudo parece desenrolar-se em velocidade máxima, como quando passamos um filme para a frente com o comando da televisão. Depois sinto-me arrependida, com vergonha, e digo para mim própria que já não tenho solução e que o esforço é tão grande que desisti. Já tantas vezes tentei

[perder peso] que acho que não vale a pena. Estou sempre a sentir que é uma batalha maior do que eu, e o meu corpo sente-se fraco para continuar!

Houve tempos em que estava ótimo, adorava o meu corpo. Fazia ginástica, saía com os meus amigos e sentia que o meu marido olhava para mim de forma diferente”, explica Mariana. “Por um lado sei que está nas minhas mãos, mas o stresse do trabalho e as responsabilidades de manter uma família não ajudam, e os sonhos que tinha quando me casei já lá vão. Sinto que tenho demasiadas tarefas e que exijo demais de mim mesma. Ao comer sinto o conforto de

lembranças antigas, de quando cozinhava com a minha avó. Nessa altura fazia longas caminhadas no campo e adorava sentir a Natureza. Brincava na pequena horta que os meus avós tinham, e estudava as ervas aromáticas. Curiosamente, era magrinha e adorava comida saudável. A minha avó cozinhava com os temperos da Natureza e era comida muito reconfortante e que me fazia sentir com bastante energia.

Quero eliminar 14 quilos nos próximos sete meses, até ao verão, para poder ir à praia...”

Desses 14 quilos, quais os hipnos de que precisa na sua vida?

1 Hipnos – Controlo eficaz do tempo

1,5 Hipnos – Alimentação saudável

0,5 Hipnos – Motivação

1 Hipnos – Mente calma e tranquila

3 Hipnos – Energia para fazer ginástica

Ótimo! Agora sim, podemos continuar!

SOMMAR DA MARIANA

S

Comer descontroladamente

Situação Comportamento Não me lembro de comer

Físico

Corpo sente-se fraco para continuar!

Mental

Já não tenho solução

ELIMINAR PESO Emocional Arrependimento, vergonha

O Objetivo e **S**pecífico Sim **M**ensurável 14 quilos

Atingível

7 meses

Realista

Sim

Tempo

Sim

M Manutenção O quê? Saúde

Quando? No verão

Onde?

Na praia

Cheia de energia e em controlo da minha vida, da minha alimentação e da Como?

minha mente

M Mudança Comportamento Comer tranquilamente alimentos

saudáveis Físico

Cheia de energia

Mental

Há várias alternativas na minha vida

Emocional

Feliz, em paz

A Abordagem O quê? Autohipnose

Quando? Ao deitar

Onde?

Na cama, depois de deitar os filhos

Como?

Contagem decrescente RIASA

R

Mudança de hábitos

Recursos Comportamento Contacto com a Natureza

Gosta de correr

Físico

É saudável

Está motivada para mudar

Mental

Capacidade de visualização

Família

Emocional

Recordações da infância

Vamos então ver como seria a sessão de auto-hipnose da Mariana.

GUIÃO DE EMAGRECIMENTO A PARTIR DO SOMMAR DA

MARIANA

Acabei de deitar os meus filhos. Deito-me na cama... sinto as minhas costas confortavelmente deitadas em cima do colchão. Às vezes não encontro logo uma posição confortável, mas, à medida que vou fixando o meu olhar num ponto, reparo em como a minha respiração se vai acalmando... À medida que inspiro... e expiro... fico mais tranquila, mais calma... como se, por magia, neste momento... conseguisse parar o tempo... o tempo para mim... o tempo para os meus objetivos...

Este é o meu momento...

Ao focar a minha atenção na minha respiração... consigo observar o ar a entrar... e a sair suavemente, a cada inspiração... que me ajuda a ficar mais tranquila... mais e mais calma... mais e mais calma. Às vezes ainda estou atenta a outros sons aqui no quarto ou mesmo lá fora... mas todos estes sons me ajudam a relaxar. Às vezes até oiço o meu marido noutra divisão...

ainda, a ver televisão, e esse som ajuda-me a ir mais fundo... mais e mais fundo... neste estado tão agradável em que aprendi a entrar. É o estado a que eu chamo antes do sono... um estado que eu dou a mim própria...

Agora... ao focar-me na minha respiração, começo a reparar em alterações fisiológicas do meu corpo. Começo quase sempre pelo topo da cabeça... até à ponta dos pés... e é fácil! Concentro-me nas pálpebras... e sinto-as a relaxar. Digo mesmo para mim própria: “sinto as pálpebras a relaxar”, e essa sensação espalha-se pela minha cara... pela minha face...

sinto a minha face a relaxar... a descontrair... sinto o peso... o peso das minhas preocupações a flutuar... como se imaginasse que à medida que vou mais fundo neste estado de atenção... neste estado de auto-hipnose... me sentisse cada vez mais leve... e relaxada... Vou relaxando os ombros... sinto

os ombros a relaxar, sinto as costas a relaxar. Sinto-as a relaxar... as minhas mãos a relaxar... faço um *scan* do topo da cabeça até à ponta dos pés a relaxar, cada vez mais tranquila... até que deixo de sentir o meu corpo. Ele está aqui, mas a minha mente pode viajar... pode flutuar. E eu sei... porque já aprendi, como entrar neste estado mais rapidamente... Às vezes conto de um até dez... mentalmente... Um,

expiro... dois... três... e faço aquilo que aprendi no RIASA... (podem seguir-se os outros números até dez).

Quando estou num estado tranquilo... um estado em que a minha mente começa a divagar... imagino que estou a descer umas escadas... e a cada degrau que eu desço vou ficando mais perto do lugar que encontrei. Um lugar especial, um lugar a que eu chamo o meu lugar... Tranquilo... é o meu lugar. Onde encontro todos os meus recursos. É o lugar onde me lembro de fazer caminhadas no campo, quando era criança, na pequena horta dos meus avós, quando começava a estudar as ervas aromáticas... como adorava aquele ambiente. É aí que eu me sinto bem. Hoje reparo que quando lá volto consigo trazer todos aqueles recursos... a confiança, a energia... que estão dentro de mim... às vezes esquecidos... Trago-os de volta. E vivo intensamente, de novo, alguns dos episódios que me ajudam a sentir-me melhor comigo mesma.

Às vezes neste estado... vou ao futuro. E vejo-me no verão... vejo-me daqui a sete meses. Vejo-me na praia, a levar os miúdos. A ir com o meu marido e a... a preparar tudo logo de manhã... cheia de energia... mas antes vou correr. Vou fazer a minha corrida todos os dias de manhã. E tenho feito isso desde o dia em que comecei. Todos os dias faço mais um pouco...

sinto-me cada vez melhor... É verdade que o exercício físico me faz bem à mente. E a cada dia que tem passado nestes sete meses tudo se tem tornado mais fácil. De certa forma é como se... houvesse uma parte de mim que controla a minha alimentação, que me ajuda a manter-me motivada... a minha mente está calma e tranquila. Sinto aquela energia e aquela vontade de acordar de manhã e fazer a minha ginástica... porque eu controlo o meu tempo. E ao ver-me a atingir o “meu” objetivo... todos os dias vivo com mais saúde. Aqui, no verão, a sentir o quente do verão... na praia... cheia de energia, e a sentir que tenho o controlo do meu corpo, da minha mente...

dos meus comportamentos... das minhas emoções... e a cada dia que passa tudo isto fica ainda mais... mais intenso... mais poderoso na minha mente, de forma a que deixei de ter que me preocupar... porque há uma parte de mim que faz esse trabalho por mim... E vejo os meus filhos a correr e eu a ter energia para fazer isto com eles... e todas as áreas da vida que têm mudado... Todas as áreas... tranquila... e faço isto todas as noites... Vou para

este espaço, para este momento em que viajo... para o futuro... Vejo-me a realizar os meus objetivos... e podia ainda descrever mais mas...

é difícil descrever... porque eu sinto, vejo, cheiro... A praia... às vezes é de uma forma, e às vezes é de outra... pouco importa... Eu sei que vou acabar por adormecer, porque foi isso que eu planeei... antes de começar... E eu e o meu inconsciente é como se já tivéssemos uma relação íntima. Conto com ele para várias coisas... e deixo-me adormecer...

TRABALHAR COM A SUA CRIANÇA INTERIOR

À medida que vamos crescendo há sonhos que ficam para trás, há aqueles projetos que não concretizámos, seja por falta de coragem ou apenas de vontade momentânea, há desilusões que não se apagaram, há pensamentos que tínhamos e que deixámos de ter. Porquê? Porque crescemos, e à medida que isso acontece vamos deixando muitas coisas para trás. Quando eu tinha 35 anos costumava dizer que tinha 35 crianças que são partes de mim. Partes de mim que, às vezes, ficam congeladas no tempo. E isto não é uma coisa negativa, pois podem ficar congeladas numa memória agradável, congeladas numa altura que foi decisiva, em que eu tomei decisões, por exemplo. Mas a criança pode ser também uma metáfora destas experiências de vida. A minha criança interior pode ser do ano passado, quando vivi qualquer coisa que não foi bem digerida, ou quando vivi alguma coisa em que tive imensa alegria. A criança interior é uma parte de mim que eu posso, através de um estado de transe, visitar, posso dar-lhe uma forma. Pode ser também uma cor, uma sensação... é uma parte de mim. Sim, é isso. A criança interior é uma parte de mim, onde eu posso resgatar recursos. Hoje, como adulto, posso lá voltar e posso ir falar com ela, perguntar como é que ela se sente. Posso protegê-la, posso dar-lhe carinho, posso garantir que vai tudo correr bem, posso ser mais uma pessoa a ouvi-la, a intervir durante aquela altura em que mais ninguém interveio e aquela criança se calhar sentiu-se abandonada, triste ou sozinha. Posso ser um amigo do futuro que a vai visitar!

A criança interior é também uma metáfora que pode ser utilizada numa sessão. Pode ser utilizada connosco, em auto-hipnose. Pode visitar a sua criança interior e comunicar um pouco com ela. Isso pode ser uma forma de se autorizar a ficar mais vulnerável.

Falar da criança interior é também falar sobre o nosso passado, de certa forma é remetermo-nos para uma parte de nós que já passou, mas também é falar dos nossos recursos, memórias, aprendizagens, e, de certa forma, “desaprendizagens”. Isto é, ao falarmos com a nossa criança interior estamos a falar com uma parte de nós que ainda não aprendeu várias coisas que hoje em dia já assimilámos. Assim, essa

criança, essa parte que vive dentro de nós, pode ter uma ideia diferente sobre o assunto se lhe perguntarmos, é quase como se nos colocássemos no lugar de outra pessoa. Por exemplo, se eu não percebesse nada de Psicologia, como é que seria a minha reação perante aquele fenómeno? Seria certamente muito diferente. Talvez isso possa enriquecer a visão que eu tenho, que por algum motivo pode estar viciada ou muito direcionada.

E quando falamos em criança interior podemos também falar em sábio interior. E quem é este sábio? É uma parte de si que, se calhar, já viveu até aos fins da sua vida e que sabe exatamente o que vai ser bom para o seu futuro. São recursos que pode ir buscar dentro de si. “Mas esse sábio já viveu mesmo?”, pergunta-me você. A minha resposta é “não sei”. Mas garanto-lhe que esse sábio está dentro de si. Só tem de o ouvir. Se der mais atenção ao que esse sábio lhe diz, pode ir ao encontro dos recursos que tem dentro de si. Pode imaginar as várias possibilidades para o seu futuro e começar a delinear qual é aquela que mais gostaria de ter, como se viajasse para o futuro e tivesse o poder de se visualizar nessas várias possibilidades e de tomar nota das coisas que fez bem; de outras que acha que fez mal e que gostaria de alterar se pudesse voltar ao passado. É isso mesmo que pode fazer agora.

Por exemplo, quando decidi escrever este livro, tive uma sessão de supervisão com o professor Mário Simões. Ele começou por me fazer algumas perguntas sobre o que tratava o livro e eu descrevi um pouco os capítulos. Como era uma área que o meu supervisor dominava, foi uma sessão de hipnose absolutamente

fantástica. Depois de me levar a um estado de relaxamento, o professor ajudou-me a ver-me a escrever o livro, a ter ideias, a organizar os capítulos... Posso mesmo dizer que algumas das sugestões que me deu ainda vieram reforçar mais os temas que escolhi. Estava em transe a ver-me a escrever, a libertar a minha criatividade, a começar a fechar capítulos e a sentir a sensação de missão cumprida. Fomos até ao dia do lançamento do livro... vi os meus amigos, as pessoas que convidei para partilhar este momento importante e especial. Foi tão gratificante que ainda hoje, que estou a terminar o livro, me vou lembrando dessas memórias que tenho de um dia que ainda não aconteceu. É fantástico o poder da nossa mente, que pode ir ao futuro. E agora tenho várias vezes estes *déjà-vu* hipnóticos que alimentam a minha energia, a minha determinação. Ao falar-me sobre o livro já escrito e acabado, tanto eu como o professor Mário Simões ficámos com imagens desse futuro – o livro acabado e publicado – e ideias concretas sobre o que estaria neste livro. Agora, que o estou a

escrever, esse futuro ainda não aconteceu mas eu sinto como se já me pertencesse. É só uma questão de tempo até esse futuro que eu visualizei se concretizar.

UM ENCONTRO COM A SUA CRIANÇA INTERIOR

A metáfora da criança interior ajuda-nos a conectarmo-nos com uma parte de nós que, por vezes, ficou perdida no passado, incompreendida. Hoje podemos ir ao encontro da criança que somos nós e falar com ela. Podemos dizer-lhe o quanto a amamos e dedicar algum tempo a brincar com ela, a ouvi-la. Pode, agora que é um adulto responsável e saudável, procurar essa criança que é uma parte de si.

Feche os olhos...

Faça algumas respirações profundas...

Imagine que está a descer umas escadas com dez degraus... Cada degrau vai levá-lo/a mais fundo...

... a um estado tranquilo e seguro em que se vai sentir muito confiante.

Ao descer estas escadas vai-se ver no seu lugar seguro...

... um sítio criado por si onde só sente emoções positivas...

Quando lá chegar, convide a sua criança interior a vir ter consigo...

Veja como ela se apresenta...

Apresente-se-lhe...

... diga-lhe como se chama...

... que é um amigo/a do futuro que veio ter com ela... para brincar...

Ouçá o que ela tem para lhe dizer...

Se sentir vontade de lhe dizer alguma coisa, faça-o agora...

Diga-lhe o quanto a ama... que vai estar sempre com ela...

... a protegê-la durante o seu crescimento...

... dessa forma ela pode crescer segura... sabendo que tem esse/a

amigo/a do futuro... que estará sempre lá para ela,
independentemente do que ela fizer...

Pergunte-lhe se ela quer brincar consigo...

Depois, antes de se despedir, combine um próximo encontro para
estarem juntos...

E depois conte de um até dez...

... e volte ao aqui e agora sentindo-se muito bem...

... com todas as partes de si de volta ao presente...

O MEU SOMMAR

S Situação Comportamento

Físico

Mental

Emocional

O Objetivo eEspecífico

Mensurável

Atingível

Realista

Tempo

M Manutenção O quê?

Quando?

Onde?

Como?

M Mudança Comportamento

Físico

Mental

Emocional

A Abordagem O quê?

Quando?

Onde?

Como?

R Recursos Comportamento

Físico

Mental

Emocional

Agora que tem o seu SOMMAR pronto, pode avançar para a auto-hipnose. No próximo capítulo encontra alguns exemplos de guiões que o podem ajudar a começar. No capítulo seguinte – Autohipnose *à la carte* –, veja como pode “misturar” os vários ingredientes para fazer o seu guião personalizado.



NÃO ESQUEÇA QUE...

> O SOMMAR é um modelo que nos ajuda a definir a situação problemática ou o comportamento que queremos alterar, tomando nota dos passos que devemos dar a seguir.

> SOMMAR significa Situação, Objetivo, Manutenção, Mudança, Abordagem e Recursos.

> Pegue em lápis e papel e organize as suas ideias.

> Analise o caso da Mariana e aprenda a fazer um guião para emagrecimento.

> Faça o seu guião preenchendo o seu SOMMAR.

> Encontre a sua criança interior.

10. GUIÕES DE AUTO-HIPNOSE

Neste capítulo encontra alguns exemplos de guiões de auto-hipnose

que pode usar ou adaptar de acordo com as suas necessidades. Estas propostas foram adaptadas a partir de técnicas de diversos autores. Como já expliquei, não há nada como cada um fazer o seu próprio guião, mas quando ainda não temos muita experiência, é bom termos um modelo para nos auxiliar.

Use e adapte estes modelos na medida das suas necessidades ou então siga para o capítulo seguinte. Boa auto-hipnose!

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA EMAGRECER

Coloco-me numa posição confortável, posso sentar-me ou deitar-me...

confortavelmente nesta posição... permito agora que os meus olhos se fechem, que fiquem tranquilamente fechados... posso descansar os meus olhos agora... confortavelmente fechados e relaxados... tão relaxados que não vou ter vontade de os abrir... tão confortável... tão confortavelmente tranquilos...

Agora... faço algumas respirações... respirações profundas e sinto-me a descontraír... sinto o corpo a descontraír... e relaxo... deixo que a minha mente descontraía... e relaxe... Assim mesmo...

À medida que o meu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a minha mente está a ouvir tudo aquilo que eu tenho para lhe dizer... A minha mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o meu inconsciente está muito recetivo a tudo aquilo que eu estou a dizer. À

medida que vou entrando nesta parte mais poderosa da minha mente, o meu inconsciente será capaz de ouvir todas as minhas sugestões... o meu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas ou outras que sejam benéficas para mim... que sejam saudáveis.

Serei capaz de transformar facilmente os meus pensamentos, crenças e hábitos antigos e negativos em crenças e hábitos positivos mais saudáveis.

Estou a abrir a minha mente a pensamentos, sentimentos, sugestões e ideias positivas, que me vão aproximando do meu objetivo. Eu estou em controlo!

Quanto mais relaxado/a estou, mais em controlo fico, e por isso deixo-me relaxar cada vez mais profundamente...

Agora, a cada respiração... que acalma o meu corpo... a cada

respiração...

que acalma a minha mente. Concentro-me agora na velocidade da minha respiração... no ar a entrar... e no ar a sair... tomo consciência da temperatura do ar à medida que o meu peito sobe e desce a cada expiração... isso mesmo... quantas mais vezes entrar neste estado, mais fácil se torna... em breve já nem vou precisar de me lembrar conscientemente do que tenho de fazer para relaxar porque o meu inconsciente... vai aprendendo... vai registando todos os passos deste processo de forma a integrar esta aprendizagem, facilmente, no meu dia a dia.

Vejo-me agora de pé, ao cimo de umas escadas. Estou a ver-me lá...

relaxado/a, confortável, calmo/a, sentindo-me muito bem... vejo-me no meu melhor, é uma imagem muito positiva que realça as minhas melhores qualidades (inteligência, talento, capacidade de trabalho, divertido/a,

cuidador(a), protetor(a), boa mãe/bom pai, confiante, etc.). Vejo-me com o meu peso ideal... sinto-o com todos os meus sentidos... Vejo bem esta imagem... Reparo na forma como me sinto, como estou vestido/a, como estou a sorrir, feliz... como estou a respirar... aí, em pé, no cimo dessas escadas.

E agora a visualizar-me, a sentir-me, com o peso que desejo...

E a cada passo, a cada degrau que vou descer destas escadas, mais claro fica que sou mesmo eu que ali estou! Descendo agora, à minha contagem, começando com o pé esquerdo... 19, 18, 17... (todos os números) zero!

Profundamente relaxado/a. Navegando, explorando esta imagem do inconsciente profundo da minha mente, como uma forma motivacional que começa a trabalhar em mim, a guiar-me, na minha vida...

Já comecei a pensar em todas as razões pelas quais estou a fazer esta auto-hipnose... e pelas quais quero atingir o peso ideal, com todos os seus benefícios, como... ser mais saudável, sentir-me com mais energia, ser mais magro/a e elegante, capaz de brincar com os meus filhos, sentir-me melhor comigo próprio/a, mais atraente, sentindo-me mais no controlo, a vestir confortavelmente uma quantidade de roupa que tem estado no armário à espera de me servir, sentindo-me mais confiante e poderoso/a, amando-me muito mais, representando um bom exemplo para os meus filhos, sentindo-me fortalecido/a...

A minha mente inconsciente ajudar-me-á a encontrar formas criativas, divertidas, mas saudáveis, de movimentar mais o meu corpo, queimar gorduras e libertar-me deste peso que tenho a mais. E eu vou ficando cada vez mais confortável, com a minha própria imagem, com o meu corpo ideal e com tudo o que isso traz para a minha vida. Essa imagem torna-se cada vez mais forte, mais completa e mais nítida na minha mente. A minha motivação leva-me a sentir-me cada vez mais feliz, emocional e mentalmente.

E vou dar comigo constantemente a fazer coisas que me fazem emagrecer e ganhar saúde e felicidade, nas várias áreas da minha vida.

Posso mesmo descobrir que tenho uma tendência crescente para me focar no que é positivo, e em todas as coisas pelas quais estou grato/a na minha vida e por todas as formas pelas quais o meu corpo e a minha mente trabalham para mim. Agora, o meu corpo e a minha mente estão em sintonia, colaborando para que eu atinja o meu objetivo!

Tenho tantas coisas pelas quais me sentir grato/a! (penso nelas)... e por tudo o que o meu corpo faz por elas... O que eu sinto não tem a ver com o facto de estar em dieta, mas sim com a adoção de um estilo de vida

saudável, um estado mental de felicidade que trabalha para mim, em meu benefício!

E penso nas coisas simples que faço para atingir o meu objetivo... o meu peso ideal...

Imagino-me agora a mexer-me mais, a movimentar mais o meu corpo... a dar passeios agradáveis... e surpreendo-me com as formas que a minha mente encontrou, e vai continuar a encontrar... formas criativas e divertidas para fazer mais isso, lugares para caminhar a pé, parques onde posso desenvolver mais atividade e até divertir-me em família ou com amigos...

Esta atividade tem-me permitido queimar gordura e calorias.

Até agora, sei que tenho comido em demasia... é provável que tenha estado a colocar muita comida no prato e a comer demais para que não houvesse desperdício... ou se calhar servia-me mais outra vez e outra...

mesmo sabendo que já estava satisfeito/a... Tudo isso vai mudar agora

—
tudo com o poder da minha mente...

E agora imagino-me a fazer algo que me dá muito prazer, imaginando-me no meu “eu ideal”, com esse corpo que já atingiu o seu peso ideal. Uso todos os sentidos... vejo, ouço, sinto... sinto-me realmente a fazer isso agora!

Sinto-me saudável, feliz, desfrutando por uns instantes dessa sensação.

Vendo-me através dos meus próprios olhos, ouvindo-me através dos meus próprios ouvidos e sentindo realmente a sensação de o estar a fazer.

E vou estar mais alerta, mais atento/a à minha fome física, distinguindo-a de quando estou com “fome psicológica”. Vou começar a identificar os meus sentimentos antes de ingerir qualquer alimento e, naturalmente, vou questionar-me sobre se “estou realmente com fome ou se preciso apenas de me ocupar de alguma forma que me dê prazer, como sair, dar um passeio, saborear uma chávena de chá, ler um livro, olhar para o meu “quadro dos desejos”...

Há muitas escolhas... e a mente adora escolhas... e até posso escolher reduzir o meu stresse através de algumas respirações lentas e profundas, enquanto respiro. O meu corpo ganha uma vitalidade, uma euforia natural, enquanto estou a caminhar na rua ou ativo/a... e começo a criar mais atividades, situações lúdicas, divertidas, para mim e para os que amo.

Começo a aperceber-me do bem que sabe sentir-me forte e saudável, numa mente calma e tranquila.

Estou mais pronto/a do que nunca para viver de uma forma nova e sentir-me mais plenamente vivo/a e desperto/a, conscientemente desperto/a para a beleza à minha volta... e a fluir através de mim na medida em que saboreio a vida.

Começo a aperceber-me de que me posso sentir calmo/a e relaxado/a em todos os aspetos da minha vida. Sou mais capaz de me deixar ir... com tudo à minha volta... com cada experiência... e com a minha mente relaxada.

E mesmo quando os desafios surgem, eu estou mais apto/a para os enfrentar de uma forma pacífica e serena, deixar-me ir e descobrir soluções criativas para qualquer problema... Dou comigo a sentir-me

mais tranquilo/a, com mais energia... e a ser mais produtivo/a.

A minha confiança continua a crescer a cada dia que passa, sabendo que eu mereço sentir-me saudável e feliz...

Dentro de uns momentos vou despertar... vou contar de um até dez e a cada número vou começar a despertar... aos sete posso abrir os olhos e aos dez vou estar totalmente desperto/a e a sentir-me como há muito tempo não me sentia... a despertar a cada número com todas as sensações de volta ao aqui e agora... despertando... a cada número com uma sensação de bem-estar psicológico, emocional, físico... agora vou começar a contar... um...

dois... três... quatro... cinco... a despertar... dez totalmente desperto/a...

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA DEIXAR DE FUMAR

Coloco-me numa posição confortável, posso sentar-me ou deitar-me...

confortavelmente nesta posição... permito agora que os meus olhos se fechem, que fiquem tranquilamente fechados... posso descansar os meus olhos agora... confortavelmente fechados e relaxados... tão relaxados que não vou ter vontade de os abrir... tão confortável... tão confortavelmente tranquilos...

Agora... faço algumas respirações... respirações profundas e sinto-me a descontraír... sinto o corpo a descontraír... e relaxo... deixo que a minha mente descontraía... e relaxe... Assim mesmo...

À medida que o meu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a minha mente está a ouvir tudo aquilo que eu tenho para lhe dizer... A minha mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o meu inconsciente está muito recetivo a tudo aquilo que eu estou a dizer. À

medida que vou entrando nesta parte mais poderosa da minha mente, o meu inconsciente será capaz de ouvir todas as minhas sugestões... o meu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas ou outras que sejam benéficas para mim... que sejam saudáveis.

Serei capaz de transformar facilmente os meus pensamentos, crenças e hábitos velhos e negativos em crenças e hábitos positivos mais saudáveis.

Estou a abrir a minha mente a pensamentos, sentimentos, sugestões e

ideias positivas, que me vão aproximando do meu objetivo. Eu estou em controle!

Quanto mais relaxado/a estou, mais em controle fico, e por isso deixo-me relaxar cada vez mais profundamente...

Agora, a cada respiração... que acalma o meu corpo... a cada respiração...

que acalma a minha mente. Concentro-me agora na velocidade da minha respiração... no ar a entrar... e no ar a sair... tomo consciência da temperatura do ar à medida que o meu peito sobe e desce a cada expiração... isso mesmo... quantas mais vezes entrar neste estado, mais fácil se torna... em breve já nem vou precisar de me lembrar conscientemente do que tenho de fazer para relaxar porque o meu inconsciente... vai aprendendo... vai registando todos os passos deste processo de forma a integrar esta aprendizagem, facilmente, no meu dia a dia.

Permito que os pés relaxem... sinto-os a relaxar... os dedos a relaxar...

sinto os dedos dos pés a relaxar... da planta dos pés a relaxar... a descontraír... uma sensação agradável a subir desde a ponta dos pés, pelas pernas, a relaxar... até aos joelhos... e os joelhos... o esquerdo... o direito... a

relaxar... a descontraír... a relaxar...

Sinto as pernas a ficarem pesadas e cansadas... confortavelmente pesadas... nem vou ter vontade de as mexer... a descontraír... a esquerda... a direita... descontraem... relaxam...

Deixo que essa sensação agradável de relaxamento suba pela barriga... e sinto os músculos da barriga a relaxar... a descontraír... é uma sensação maravilhosa... a relaxar o peito... sinto os músculos do peito a relaxar, a descontraír... os ombros a relaxar... a descontraír... deixo que os ombros relaxem...

Relaxo e descontraio os braços... sinto os braços muito relaxados... e as mãos... também as minhas mãos relaxam e descontraem... os músculos das mãos relaxam... os dedos, um a um, a relaxar, a descontraír... cada dedo...

do polegar ao mindinho... relaxam...

Os músculos do pescoço relaxam e descontraem... liberto toda a tensão

desta zona... e sinto que esses músculos relaxam verdadeiramente... a nuca a relaxar... os músculos da face à volta da boca a relaxar... a descontraír... os músculos em torno dos olhos... as pálpebras a relaxar e a descontraír... e sinto a cabeça a relaxar e a descontraír...

E continuo a relaxar todos os músculos do meu corpo...

À medida que a minha mente consciente pode flutuar, o meu inconsciente está muito atento a tudo o que tenho para lhe dizer... eu sei a razão pela qual estou a fazer esta auto-hipnose... e de cada vez que a fizer, todas as sugestões vão ser reforçadas e gravadas bem no fundo da minha mente, no sentido de terem um impacto grande na forma como eu penso, como me sinto e me comporto...

O meu inconsciente só vai aceitar as sugestões que sejam adequadas, benéficas e saudáveis para mim... e vai ignorar todas as outras...

Hoje eu sou um(a) não fumador(a)... o que significa que não fumo... e gostava de comunicar com a minha mente inconsciente... e fazê-lo num sítio especial para mim... dentro de uns momentos vou contar de dez até um e a cada número que eu contar vou imaginar-me a chegar a um lugar mágico... pode ser um lugar onde já estive ou um lugar novo...

Neste lugar posso fazer todas as alterações neurológicas necessárias para me tornar e continuar como não fumador(a)... a cada número que eu contar posso sentir uma sensação de confiança... de determinação... a cada número... e quando chegar ao um vou estar nesse sítio a sentir-me muito bem...

Dez... nove... oito mais e mais fundo (todos os números)... um... Entro agora neste local (ou já cá estou) e vejo... o que aqui vejo... sinto... e todas

estas sensações agradáveis de saber que eu escolho o que quero para a minha vida... aqui pode reprogramar a sua mente inconsciente...

Peço agora ao meu inconsciente que comunique com todas as partes do meu corpo... é um mensageiro que transporta uma mensagem especial... Eu quero parar de fumar, tornar-me não fumador(a)... e porque esta é uma decisão minha... a decisão de parar de fumar... o meu inconsciente sabe muito bem o que tem de fazer agora... por isso peço-lhe que trabalhe para mim, enquanto eu continuo a relaxar...

O meu inconsciente vai recodificar todas as partes de mim... os meus músculos... os meus órgãos... todas as fibras do meu ser... de tal forma

que agora todas as partes de mim sabem da minha decisão... de parar de fumar e tornar-me um(a) não fumador(a)...

Porque o meu inconsciente é sábio e tem todos os recursos para concretizar a minha decisão... é por isso que está a ser fácil parar de fumar...

É um facto, que eu fumava no passado e que fumar era algo que me habituei a fazer... De início o meu inconsciente não sabia o que era fumar...

quando eu era criança o meu corpo sempre soube viver sem fumo... mais tarde experimentei fumar... e até posso lembrar-me de que o meu corpo reagiu... não sabia como lidar com o fumo...

... mas eu insisti e o meu inconsciente reprogramou o meu corpo para aceitar essa nova realidade... e da mesma forma, agora, neste estado de transe que se vai aprofundando, à medida que continuo a relaxar... o meu inconsciente sabe que há novas informações... novas instruções... instruções saudáveis... sabe que eu sou um(a) não fumador(a)... e por isso, neste momento, o meu inconsciente vai comunicar este facto a todas as partes do meu corpo... a todas as partes de mim e eu sei agora que sou um(a) não fumador(a)... o que significa que não fumo...

Os meus pensamentos mudam... as minhas emoções mudam... os meus comportamentos mudam... e dou por mim a sentir-me mais saudável... a respirar melhor... com mais energia, mais confiança em mim, na minha capacidade de concretizar os meus sonhos, ultrapassar os meus desafios...

as minhas metas...

Estou curioso/a por saber o que mais posso fazer em benefício da minha saúde...

As mudanças são fáceis, eu aceito as mudanças com tranquilidade e confiança...

A minha saúde melhora... o meu sistema nervoso fica mais calmo e estável... Começo a viver cada dia... a viver e a respirar ar puro que enche os meus pulmões e sinto a agradável sensação de estar livre...

O meu inconsciente vai encontrar formas criativas e divertidas de preencher o meu tempo com atividades que são boas para mim... E eu sinto a cada dia que passa a minha confiança a aumentar... o orgulho

de ser um(a) não fumador(a)... é contagiante à minha volta.

Se alguém me oferecer um cigarro eu vou dizer – Eu sou não fumador(a)... o que significa que não fumo... e vou sentir-me muito bem... a minha determinação aumenta... a minha confiança aumenta...

O meu corpo vai responder positivamente a estes estímulos e vou alimentar-me bem... e adotar hábitos de vida saudáveis... e não vou ter necessidade de substituir hábitos do passado por nada...

Vou saber controlar melhor as minhas emoções... permitindo que o meu inconsciente faça este trabalho para mim... quando for dormir, à noite, e deitar a cabeça na almofada, vou dormir como há muito tempo não dormia... e quando dormir, o meu inconsciente vai reforçar todas estas sugestões... que passam a fazer parte de mim... criando uma nova realidade em que eu me sinto mais satisfeito/a comigo...

A cada dia que passa a minha mente fica mais clara e tranquila... e de cada vez que entrar neste estado de transe, todas estas sugestões vão ter um impacto maior e maior em mim...

À medida que vou criando uma imagem minha num futuro próximo...

com todos os benefícios de ser um(a) não fumador(a)... memórias de um futuro saudável vão estar comigo a cada número que eu contar de um até dez... aos dez totalmente acordado/a, a sentir-me como há muito tempo não me sentia... confiante e determinado/a... e acordado/a...

Realmente com a sensação de o estar a fazer.

Para

saber

mais

sobre

este

programa

visite

o

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

Coloco-me numa posição confortável, posso sentar-me ou deitar-me...

confortavelmente nesta posição... permito agora que os meus olhos se fechem, que fiquem tranquilamente fechados... posso descansar os meus olhos agora... confortavelmente fechados e relaxados... tão relaxados que não vou ter vontade de os abrir... tão confortável... tão confortavelmente tranquilos...

Agora... faço algumas respirações... respirações profundas e sinto-me a descontraír... sinto o corpo a descontraír... e relaxo... deixo que a minha mente descontraía... e relaxe... Assim mesmo...

À medida que o meu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a minha mente está a ouvir tudo aquilo que eu tenho para lhe dizer... A minha mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o meu inconsciente está muito recetivo a tudo aquilo que eu estou a dizer. À

medida que vou entrando nesta parte mais poderosa da minha mente, o meu inconsciente será capaz de ouvir todas as minhas sugestões... o meu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas ou outras que sejam benéficas para mim... que sejam saudáveis.

Serei capaz de transformar facilmente os meus pensamentos, crenças e hábitos velhos e negativos em crenças e hábitos positivos mais saudáveis.

Estou a abrir a minha mente a pensamentos, sentimentos, sugestões e ideias positivas, que me vão aproximando do meu objetivo. Eu estou em controlo!

Quanto mais relaxado/a estou, mais em controlo fico, e por isso deixo-me relaxar cada vez mais profundamente...

Agora, a cada respiração... que acalma o meu corpo... a cada respiração...

que acalma a minha mente. Concentro-me agora na velocidade da minha respiração... no ar a entrar... e no ar a sair... tomo consciência da temperatura do ar à medida que o meu peito sobe e desce a cada

expiração... isso mesmo... quantas mais vezes entrar neste estado, mais fácil se torna... em breve já nem vou precisar de me lembrar conscientemente do que tenho de fazer para relaxar porque o meu inconsciente... vai aprendendo... vai registando todos os passos deste processo de forma a integrar esta aprendizagem, facilmente, no meu dia a dia.

Imagino agora... ou visualizo... penso... vejo-me agora num prado, num lindo prado onde o sol brilha e a temperatura está perfeita... Não está calor nem frio, e eu estou vestido/a de forma confortável e apropriada para esta

temperatura...

Reparo agora em como a erva está alta... e, apesar de reconhecer alguma resistência, continuo a andar em direção a ela... Não vou deixar que uma simples resistência me pare... Estou fascinado/a com a beleza, abundância, pureza, cor, fragrância e variedade das flores. Às vezes paro... para as cheirar... outras vezes simplesmente tiro algum tempo para absorver a bela combinação de cores nas pétalas e os seus desenhos intrigantes.

Há uma suave brisa no ar, mas eu não me importo... de maneira nenhuma. Aproveito para inspirar o ar fresco, enchendo os meus pulmões com ar puro e vivificante.

Acabo por reparar também no calor suave do sol nos meus ombros...

sinto-me tão vivo/a! É maravilhoso poder aproveitar a Natureza... e o melhor que esta tem para nos oferecer.

À medida que vou andando pelo prado, começo a reparar num velho carvalho ao longe... De onde estou, posso já notar como é imponente e majestoso... e também como é forte e saudável...

Enquanto continuo a caminhar na sua direção, reparo em algumas raízes grossas que rompem o chão... e paro, por uns segundos, para as examinar com mais pormenor. São fortes e espessas e percorrem todas as profundezas daquela terra para dar ao carvalho todos os nutrientes de que necessita para sobreviver.

De seguida, e enquanto continuo a aproximar-me cada vez mais, reparo no verdadeiro tamanho da árvore – é gigante! A casca do seu tronco é dura e rugosa e exhibe marcas de feridas anteriores...

... mas as cicatrizes conferem à árvore um carácter ainda mais

vincado.

Reparo também que, para além das cicatrizes que a Natureza infligiu na casca da árvore (talvez fruto de uma tempestade feroz)... existem gravuras feitas por namorados, de quando passavam momentos apaixonados à sombra da árvore...

O tronco da árvore é maciço e os ramos começam a crescer espessos e largos e depois diminuem para o mais estreito e frágil galho, onde novas folhas estão ainda a aparecer e a desenrolar-se, enquanto anunciam a sua presença ao mundo...

Caminho agora em direção ao tronco da árvore, mesmo para o tronco...

olho para cima e, de repente, apercebo-me do complexo emaranhado de ramos; e enquanto olho para estes ramos, sou surpreendido/a por um chilrear vindo de um ninho de pássaros escondido no meio desse entrançado, onde está completamente protegido de qualquer perigo...

Quando penso em todos os segredos que este carvalho tem, não só para

se manter vivo mas também para resistir a todos os tipos de condições meteorológicas, vem-me à cabeça um pensamento... este carvalho é realmente muito parecido comigo...

Tal como o carvalho, eu tenho fortes ligações com os outros... e sei que, se precisar, posso encontrar apoio...

As cicatrizes que eu tenho... as que estão por dentro e não se veem... e as que estão por fora e se veem... físicas e emocionais... as cicatrizes ajudam-me a ter carácter, porque... para conseguir ultrapassar algumas situações do passado, as situações que deixaram cicatrizes... tive de ser forte... e quando eu precisei mesmo... usei a força que estava lá... senti essa força... e pude usá-la...

Como o carvalho... eu tenho a capacidade de ultrapassar muitas adversidades e continuar de pé...

... e posso... já o fiz... posso ajudar os outros quando eles mais precisam de mim... Também tenho partes de mim que são delicadas e frágeis... como as novas folhas do carvalho... e precisam de ser tratadas com carinho, amor e atenção...

Eu encontrei o equilíbrio entre o forte e o delicado... entre o

demonstrar a minha força... e o contar com o facto de ela estar lá...
sempre que eu precisar...

E enquanto olho para este carvalho, ele faz fortalecer em mim a minha
própria RESISTÊNCIA, PERSEVERANÇA, DETERMINAÇÃO e

VALENTIA...

... a minha própria capacidade de ser gentil e carinhoso/a...

... a minha própria capacidade de oferecer proteção e abrigo...

Dentro de uns momentos vou despertar, contando de um até dez... e
quando despertar vou trazer comigo todos estes sentimentos e toda
esta boa energia... e esta força...

(Começar a contagem)

Regresso ao momento presente totalmente desperto/a.

Para

saber

mais

sobre

este

programa

visite

o

site

www.hipnoseclinica.com

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA DORMIR MELHOR

Coloco-me numa posição confortável, posso sentar-me ou deitar-me...

confortavelmente nesta posição... permito agora que os meus olhos se
fechem, que fiquem tranquilamente fechados... posso descansar os
meus olhos agora... confortavelmente fechados e relaxados... tão
relaxados que não vou ter vontade de os abrir ... tão confortável... tão

confortavelmente tranquilos...

Agora... faço algumas respirações... respirações profundas e sinto-me a descontraír... sinto o corpo a descontraír... e relaxo... deixo que a minha mente descontraia... e relaxe... Assim mesmo...

À medida que o meu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a minha mente está a ouvir tudo aquilo que eu tenho para lhe dizer... A minha mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o meu inconsciente está muito recetivo a tudo aquilo que eu estou a dizer. À

medida que vou entrando nesta parte mais poderosa da minha mente, o meu inconsciente será capaz de ouvir todas as minhas sugestões... o meu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas ou outras que sejam benéficas para mim... que sejam saudáveis.

Serei capaz de transformar facilmente os meus pensamentos, crenças e hábitos velhos e negativos em crenças e hábitos positivos mais saudáveis.

Estou a abrir a minha mente a pensamentos, sentimentos, sugestões e ideias positivas, que me vão aproximando do meu objetivo. Eu estou em controlo!

Quanto mais relaxado/a estou, mais em controlo fico, e por isso deixo-me relaxar cada vez mais profundamente...

Agora, a cada respiração... que acalma o meu corpo... a cada respiração...

que acalma a minha mente. Concentro-me agora na velocidade da minha respiração... no ar a entrar... e no ar a sair... tomo consciência da temperatura do ar à medida que o meu peito sobe e desce a cada expiração... isso mesmo... quantas mais vezes entrar neste estado, mais fácil se torna... em breve já nem vou precisar de me lembrar conscientemente do que tenho de fazer para relaxar porque o meu inconsciente... vai aprendendo... vai registando todos os passos deste processo de forma a integrar esta aprendizagem, facilmente, no meu dia a dia.

Vou agora relaxar todos os músculos do meu corpo, desde o couro cabeludo até à ponta dos meus pés. Vou concentrar-me apenas nisso... e isso acontece... se eu pensar de uma forma, faço acontecer dessa forma. Sinta o início do relaxamento... e percebo como o meu corpo se está a sentir

confortável...

Eu estou seguro/a... por isso deixo-me ir... Solto-me... inspiro e expiro serenamente... foco-me agora na minha respiração. Observo o fluir e o ritmo da minha respiração, enquanto relaxo e descanso. Tudo o que ouvir, a partir de agora, vai ajudar-me a relaxar... ainda mais profundamente...

A cada expiração deixo que o stresse e a tensão se libertem do meu corpo, da minha mente e do meu pensamento...

Sinto o stresse ir embora... E os pensamentos da minha mente estão a diminuir... a diminuir... a diminuir... enquanto a minha mente relaxa... Todos os músculos da minha face relaxam, os músculos da testa... tão suaves e relaxados; as pálpebras estão agradavelmente pesadas e os olhos estão suavemente fechados e relaxados... os maxilares relaxam... a tensão deixa esta zona. Oh! Que sensação de relaxamento, à medida que o stresse liberta o maxilar e relaxa as têmporas. Assim que o meu pensamento vai para um músculo... ou uma zona do corpo... sinto esse músculo ou essa zona a relaxar...

Sinto apenas o relaxamento e o bem-estar, enquanto me deixo ir e flutuo cada vez mais profundamente, até ficar completamente relaxado/a. Agora solto e relaxo os músculos do pescoço e dos ombros... sinto-os tão relaxados. Os meus ombros sentem-se como se tivesse sido retirado um peso imenso de cima deles...

Deixo relaxar os músculos dos braços, da mão... dos dedos das mãos...

soltos... libertos... e relaxo mais... Os meus braços estão pesados... tão pesados... agradavelmente pesados e relaxados... O meu corpo sente-se tão relaxado, tão leve. Sinto apenas o meu corpo leve, a flutuar e a deixar-se ir... flutuando e deixando-me ir, cada vez mais profundamente...

profundamente, até estar completamente relaxado/a... deixo os meus músculos libertarem-se... relaxando, mais e mais... Agora, sinto esta onda suave de relaxamento descer calmamente pelas costas, deixando uma agradável sensação... descendo... até à região lombar... relaxando por onde passa...

À medida que inspiro, relaxo os músculos do tórax; à medida que expiro, sinto os músculos do estômago e zona abdominal a soltarem-se, e a tornarem-se confortáveis... à medida que expiro, os músculos do estômago estão tão libertos; deixo-os relaxar à medida que todos os outros músculos relaxam. Sinto-os agora completamente relaxados...

todos esses músculos se soltam a cada respiração que faço!

Relaxo agora todos os músculos até à ponta dos dedos dos pés, passando pelas ancas, pernas, pés... E sinto o meu corpo a sentir-se cada vez mais

confortável... tão confortável... enquanto me deixo ir, e flutuo, cada vez mais, profundamente... tão profundamente relaxado/a e sentindo-se tão bem...

Imagino agora uma escada... é uma escada mágica... Tem dez degraus e os degraus levam-me ao meu lugar especial, um lugar seguro e tranquilo.

Agora, imagino-me confortável, protegida e calmamente, descendo...

descendo... a escada... que conduz ao meu lugar especial, seguro e tranquilo que posso imaginar como quero... como mais gosto de o sentir...

Pode ter o ar fresco e limpo de uma montanha... ou o mar, com uma praia deserta... ou outro espaço confortável... é o meu lugar especial...

Vou contar para trás, de dez até um. À medida que contar cada número, imagino-me a descer os degraus da escada... a cada degrau, deixando-me ir cada vez mais profundamente... mais profundamente, mais e mais relaxado/a a cada degrau que desço. Dez e o meu corpo relaxa cada vez mais... nove mais profundamente... mais profundamente oito... sete... seis...

mais profundamente... cinco... quatro... três... dois... um profundamente, profundamente relaxado/a, num maravilhoso estado de descanso hipnótico...

Agora neste estado de transe... a minha mente inconsciente está mais recetiva a receber sugestões minhas... e a comunicá-las a todas as partes de mim... quando me deito com a cabeça na almofada... já sei o que vai acontecer... e à medida que fico mais cansado/a e descontraído/a permitindo que o meu corpo possa dormir... a minha mente pode acompanhar-me neste estado profundo de sono que se vai aprofundando à medida que continuamos... eu sei que quanto mais quero dormir... mais os músculos do meu corpo relaxam... o que significa que há uma parte de mim... que sabe muito bem como é... como usufruir de um sono profundo e duradouro... um sono que se pode transformar em sonho...

E não preciso de ter pressa para adormecer porque o meu inconsciente sabe qual é o meu novo ritmo para dormir tranquilo/a e acordar regenerado/a... com uma sensação maravilhosa no meu corpo e na minha mente...

Posso começar a escolher os sonhos que quero ter durante a noite... o meu inconsciente sabe... e começa a criá-los para mim... como num clube de vídeo... posso escolher os meus favoritos... aqueles sonhos que me deixam ir mais fundo no mundo dos sonhos... um sono profundo que permite que desligue do mundo exterior porque o meu inconsciente sabe que neste momento ninguém precisa de nada de mim e eu posso permitir-me ir cada vez mais fundo... mergulhando em sonos mais profundos... à

medida que me esqueço de me lembrar onde parei de pensar e continuo a aprofundar esse estado de transe... ainda mais fundo... Posso adormecer...

adormecer devagar... devagar ao meu ritmo... porque quando adormeço ao meu ritmo... o meu corpo sabe que pode descansar... e a minha mente acompanha-me sempre ficando mais clara e leve... começando a ficar vazia... vazia, sem nada... a mergulhar no meio do nada... sentindo-se cada vez melhor... mais e mais fundo...

O meu corpo adormece primeiro e a minha mente acompanha-o tranquilamente durante toda a noite... num sono profundo e duradouro... um sono regenerador... quando deito a cabeça na almofada o meu inconsciente sabe exatamente o que isso significa... por isso está preparado para comunicar com todas as partes de mim... anunciando que se vai iniciar mais um sono... e o meu corpo agradece... adormecendo mais facilmente e cada vez que o faz pode ir mais fundo do que na vez anterior.

Posso agora decidir se quero acordar deste estado profundo ou se prefiro continuar e aprofundar para um sono ainda mais profundo...

... mas se preciso de acordar agora, à medida que conto vou começando a despertar com a energia de que preciso para continuar o meu dia... dentro de uns momentos vou começar a contar de um a dez... se for para acordar vou acordar cada vez mais desperto/a, com uma sensação de calma e tranquilidade como se tivesse dormido durante várias horas num sono regenerador. Agora vou começar dez... nove... oito... sete... seis... (o resto nos números até acordar, completamente desperto/a).

Para

saber

mais

sobre

este

programa

visite

o

site

www.hipnoseclinica.com

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE UM NOVO COMEÇO

Ponho-me confortável, coloco os pés bem assentes no chão... e...
permito que as minhas mãos descansem confortavelmente no meu
colo... às vezes, ao fixar o olhar num ponto... começo a sentir o olhar a
ficar desfocado e os olhos mais pesados, tal como quando estou a
adormecer... e deixo que se fechem... e ao senti-los confortavelmente
fechados, não tenho vontade de os abrir... deixo a minha mente
flutuar... divagar... viajar... para momentos agradáveis que tive no
passado...

... ou ponho-me simplesmente a imaginar os meus sonhos a
concretizarem-se. Neste estado, permito-me sentir... o meu corpo... por
vezes começo a concentrar-me na minha respiração, no ar a entrar e a
sair suavemente... tomo consciência da sua temperatura, e logo que o
faço, noto que a minha respiração já se está a alterar e deixo-me ir...
num misto de sensações... físicas... e psicológicas... que tão bem me
sabem... naqueles dias... em que estou mais stressado/a... preocupado/
a... ou ansioso/a.

E neste estado... neste estado tão agradável, penso...

Todos os dias há novos começos... muitas vezes, pensamos que a vida
é igual, vivemos um dia após o outro, em que nada muda. Mas o facto
é que isso não é verdade. Cada dia começamos de novo, todos os dias
temos um novo começo. Tal como no dia em que nascemos,
começámos a respirar, também esse momento foi um novo começo...

Depois, mais tarde, aprendemos a andar... a falar... entrámos na escola...

conhecemos novas pessoas, fizemos novos amigos, tantos outros começos...

E assim tem sido durante toda a nossa vida. Cada um de nós tem esses momentos, esses novos começos... Posso recordar-me de episódios divertidos com amigos na escola... talvez até possa sentir-me como se estivesse lá agora, lembrando-me de pessoas que parecia ter esquecido...

... Às vezes até sentimos os cheiros... outras vezes vêm-nos à memória pormenores, situações particulares... que por alguma razão ficaram guardadas na nossa mente. Como se a nossa mente fosse um computador...

um computador tão potente que consegue gravar, registar e reconhecer todas essas memórias. Talvez a minha mente esteja a pensar em que mais é que pode fazer. Porque, se por um lado, há uma parte de mim que está a recordar, há outra que se mantém firme, a controlar... a minha respiração, os meus músculos...

É como se pudéssemos dizer que há uma parte de nós, a que podemos chamar de nossa mente consciente, que pensa, analisa, imagina, decide e se

preocupa com o futuro... ao mesmo tempo que a outra parte, a nossa mente interior, está continuamente, sem parar, a olhar por nós... ocupando-se do controlo da respiração, a temperatura do nosso corpo e de todos os outros sistemas com os quais, de modo consciente, não temos de nos preocupar...

Ao encontrar esta ponte, que liga a minha mente ao meu corpo, e a outras dimensões de mim próprio/a... apercebi-me de que posso... agora, neste momento, fazer uma pausa e deixar que se dê início a um novo começo...

Vou fechar os olhos e vou dar oportunidade, neste momento, neste preciso momento... vou dar uma oportunidade a que a minha mente interior crie uma versão mais feliz de mim próprio/a... como seria essa versão?

Quais as mudanças que teria de fazer? Como é que os outros me reconheceriam? Como me sentiria se hoje fosse o dia mais feliz da minha vida?... Como seria se tudo aquilo que me preocupa estivesse

resolvido?...

Com quem iria festejar? A quem é que agradecia? Qual seria o primeiro passo que daria se soubesse que tudo isto está acontecer agora na minha vida?

Agora, dou esse primeiro passo e permito que a minha imaginação e a minha mente interior estejam presentes no resto do meu dia... tal como se estivesse hipnotizado/a... hipnotizado/a por mim mesmo/a... naquilo que realmente quero mudar... E agora atrevo-me a fazer esta mudança...

GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA APRENDER MELHOR

Coloco-me numa posição confortável, posso sentar-me ou deitar-me...

confortavelmente nesta posição... permito agora que os meus olhos se fechem, que fiquem tranquilamente fechados... posso descansar os meus olhos agora... confortavelmente fechados e relaxados... tão relaxados que não vou ter vontade de os abrir... tão confortável... tão confortavelmente tranquilos...

Agora... faço algumas respirações... respirações profundas e sinto-me a descontraír... sinto o corpo a descontraír... e relaxo... deixo que a minha mente descontraía... e relaxe... Assim mesmo...

À medida que o meu corpo relaxa, acalma e desfruta deste conforto, a minha mente está a ouvir tudo aquilo que eu tenho para lhe dizer... A minha mente consciente pode sentir-se como que a vaguear, a viajar, mas o meu inconsciente está muito recetivo a tudo aquilo que eu estou a dizer. À

medida que vou entrando nesta parte mais poderosa da minha mente, o meu inconsciente será capaz de ouvir todas as minhas sugestões... o meu inconsciente só vai aceitar sugestões positivas ou outras que sejam benéficas para mim... que sejam saudáveis.

Serei capaz de transformar facilmente os meus pensamentos, crenças e hábitos velhos e negativos em crenças e hábitos positivos mais saudáveis.

Estou a abrir a minha mente a pensamentos, sentimentos, sugestões e ideias positivas, que me vão aproximando do meu objetivo. Eu estou em controlo!

Quanto mais relaxado/a estou, mais em controlo fico, e por isso deixo-

me relaxar cada vez mais profundamente...

Agora, a cada respiração... que acalma o meu corpo... a cada respiração...

que acalma a minha mente. Concentro-me agora na velocidade da minha respiração... no ar a entrar... e no ar a sair... tomo consciência da temperatura do ar à medida que o meu peito sobe e desce a cada expiração... isso mesmo... quantas mais vezes entrar neste estado, mais fácil se torna... em breve já nem vou precisar de me lembrar conscientemente do que tenho de fazer para relaxar porque o meu inconsciente... vai aprendendo... vai registando todos os passos deste processo de forma a integrar esta aprendizagem, facilmente, no meu dia a dia.

Nas últimas semanas/nos últimos meses, tenho investido tempo, dinheiro e energia a aprender

, um novo tema, ou

a melhorar/aperfeiçoar a minha carreira. À medida que leio, oiço, observo ou

discuto

esse

tema

tão

maravilhoso

sobre

, vou absorvendo internamente toda a informação; quer esteja consciente disso ou não, a informação está a ser absorvida. Da mesma forma que uma esponja não consegue evitar absorver qualquer líquido com o qual entre em contacto, também eu vou dar por mim a absorver todo e qualquer pedaço de informação... facilmente e sem esforço. Não preciso de saber quando a vou usar... – CONFIO apenas que essa informação vai lá estar quando eu precisar dela.

De cada vez que ler, ouvir, estudar, observar ou praticar, vou estar automaticamente a reforçar todo o conhecimento e informação que aprendi sobre esse tema. Retê-la-ei com facilidade e recordá-la-ei à

vontade –

facilmente e sem esforço.

Já aprendi a teoria, já participei nas aulas, já pratiquei, já estudei e já entreguei os meus trabalhos. Penso nisso por uns instantes... Em todas essas horas em que estive a ler, a ouvir, a escrever, a rever, a editar e a analisar...

todas essas horas valeram a pena!

Mesmo que eu ainda sinta que sou novo/a nisto – dia após dia e semana após semana –, a minha autoconfiança, a minha autoestima e o meu nível de conforto vão ter tendência para aumentar...

Em breve vou aperceber-me (dentro de poucas semanas) de que estou realmente preparado/a e, de facto, vou sentir uma nova sensação de satisfação, um novo sentimento de conquista neste tema – assim como falar da minha nova carreira/conhecimento com outras pessoas se torna cada vez mais fácil.

Todas as minhas novas experiências, a minha intuição, a minha educação prévia... reunidas com a minha educação atual, vão juntar-se de forma a ajudar-me a desenvolver a minha experiência pessoal nesta área.

Durante o sono, a minha mente inconsciente irá processar toda a informação que aprendi e expulsar qualquer resistência remanescente ou velhos medos ou rótulos negativos ou hábitos não produtivos, substituindo-os pelo conhecimento seguro que aprendi e estudei...

Eu estou preparado/a para isto... facilmente, sem esforço e com sucesso!

Agora, inspiro profundamente e de forma purificadora... Dentro de uns momentos vou acordar, contando de um até dez... e quando chegar ao dez vou sentir-me totalmente desperto/a e seguro/a do meu conhecimento.

11. QUADRO DE RECURSOS EXTERNOS (E) E

INTERNOS (I)

Esta lista é somente para lhe dar uma ideia dos vários recursos que pode ter.

Alguns incluem-se em ambas as categorias. Pode trocá-los e organizá-los como preferir. O importante é que façam sentido para si.

COMPORTAMENTAIS FÍSICOS

MENTAIS

EMOCIONAIS

Desporto (E)

Memórias (E/I)

Emoções (E/I)

Lugar seguro (E)

Crenças (E/I)

Âncoras/gatilhos (E/I)

Conhecimento (E/I)

Mudar de aspeto físico (E) Travar ou controlar o comportamento Fé/
Deus (E/I)

Hobbies (E) Amigos/família (E)

Visualização (E/I)

Controlo/emocional (E/I)

Contexto social/económico/físico, *etc.* (E)

Imaginação (E/I)

Teatro da mente (E/I)

compulsivo/obsessivo (E) Mudança de hábitos (E)

Vínculos (E)

Inteligência (E/I)

Experiência (E/I)

Ambiente (E)

Valores (E/I)

Superação (E/I)

Foco (E/I)

Relação/ões (E/I)

Apresentação de alternativas (E) Colocar hipóteses (E)

Temperatura (E)

Sons (E)

Teatro da Mente (E/I)

Espiritualidade (E/I)

Criar compromissos (E)

Sentir o ambiente (E)

Resiliência (E/I)

Níveis de energia (E)

Cheiros (E)

Entusiasmo (E)

Peer group (E) Pedido de auxílio (E)

Ruídos (E)

Cultura da vitória (E/I) Capacidade

Acreditar na capacidade de

Locais-âncora (E)

Imagens (E)

Música (E)

de cálculo (E/I) Âncoras (I)

mudança (E) Emocional (I)

Integridade física (E)

Hobbies e Passa-tempos (E) Estar com amigos (E) Racional (I)

Grato/a pela vida (E)

Gatilhos (I)

Ver filmes (E)

Autoestima (I)

Pacificado/a (I)

Fé/Deus (E/I)

Ler livros (E)

Autoconfiança (I)

Sereno/a (I)

Autoconceito (I)

Ouvir palestras (E)

Autoconhecimento (I)

Tranquilo/a (I)

Autoestima (I)

Criatividade (I)

Confiante (I)

Empenho (I)

Inteligência (I)

Frequentar cursos ou formações (E) Integridade (E)

Saudável (I)

Capacidade de aprender (I)

Autoimagem (I)

Capacidade de agir (I)

Valores (E)

Enérgico/a (I)

Sabedoria (I)

Capaz (I)

Autoconhecimento (I)

Versatilidade (I)

Desconcentração (I)

Disposição (I)

COMPORTAMENTAIS FÍSICOS

MENTAIS

EMOCIONAIS

Meio (E)

Educação (E)

Flexibilidade (I)

Aceitação (I)

Transporte e comunicações (E) Família (E)

Foco (I)

Atividades comunitárias (E) Comunicação (E)

Acuidade sensorial (I) Noção de

Interagir (E)

tempo (I)

Relacionar (E)

Ética (I)

Ética (E/I)

Comida (I)

Valores (I)

Versatilidade (E/I)

Exercício (I)

Rituais (E/I)

Intuição (I)

Saúde (I)

Âncoras e gatilhos (I) Associações (I)

Desporto (E/I)

Resiliência (I)

Sociedade (E/I)

Memória (I)

Crença (I)

Cuidados com o corpo/mente (I) Financeiros

Conhecimento (I)

Motivação (I)

Experiência (I)

Emoções (I)

Capacidade de representação (E/I) Capacidade de adaptação (E)

Associações (E)

Sentimentos (I/E)

Forma física (E)

Apoio de familiares (E) Porto seguro Amor-próprio/autoestima/
autoconfiança (I) (E/I) Grupos (E/I)

Peso saudável (E)

Autocontrolo (I)

(E)

Jogos (E/I)

Altura (E)

Amor (I/E)

Sustentabilidade financeira (E)

Visão (E)

Perseverança (I)

Suporte familiar (E)

Flexibilidade (I)

Contacto com a Natureza (E/I) Autonomia (I)

Ginásio (E)

Ambições (I)

Resistência (E)

Afeto (E)

Responsabilidade (I)

Objetivos/metapas/aspiações (I)

Força (E/I)

Sonhos (I)

Autoconsciência (I)

Savoir-faire (I) Organização (I)

Esquematizar (I)

Otimismo/positivismo (I) Razão (I)

Desconcentração (I)

Planificar (I)

Segurança (I)

Desvendar (I)

Empatia (E)

Referências/modelos (E)

Aceitação/proteção (E)

Tornar prioritário (I) Dissociar (I)

Humor (I)

12. AUTO-HIPNOSE À LA CARTE

Depois de ter lido os capítulos anteriores, de ter feito os vários exercícios sugeridos e de ter organizado o seu SOMMAR, já está em condições para começar a criar os seus próprios guiões de auto-hipnose.

Pode escolher a forma de indução do estado de transe que lhe parece mais adequada para si, a forma de aprofundamento que prefere, os recursos que vai usar... Você terá recursos que mais ninguém tem para potenciar as mudanças de comportamento que quer fazer em si. Quer aumentar a sua autoconfiança? Quer parar de roer as unhas? Quer melhorar a sua relação?

Quer ser assertivo com alguém a quem tem dificuldade em dizer que não?

A partir de agora pode moldar a sua mente à medida daquilo que quer para si. Tem aqui todas as ferramentas de que precisa para o fazer. Mas, em termos práticos, como pode então personalizar a sua auto-hipnose?

Escolha o seu lugar e posição para praticar a auto-hipnose.

Defina o tempo que vai ficar hipnotizado.

Defina o propósito da sua hipnose e as sugestões que quer gravar na sua mente.

Defina como vai acordar (relaxado e pronto para dormir; bem-disposto e cheio de energia; ou não vai acordar, vai adormecer e acordar naturalmente do sono fisiológico).

Defina como vai fazer a sua indução (pode focar-se na respiração ou num objeto, pode usar o método de Betty Erickson descrito no capítulo da auto-hipnose ou ir relaxando o corpo por partes, como está descrito em alguns dos guiões do capítulo anterior).

Defina como vai ser o seu aprofundamento (descendo escadas, relaxando mais ainda o corpo, visualizando um velho carvalho ou o seu lugar seguro...).

Tendo tudo isto em conta, comece a sua auto-hipnose.

PARTE III

(QUASE) TUDO O QUE SEMPRE

QUIS SABER SOBRE A HIPNOSE

E NINGUÉM LHE DISSE

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE HIPNOSE

Nesta parte encontra diversas perguntas e respostas que o ajudam a compreender melhor a hipnose e a auto-hipnose. Pode esclarecer aqui algumas dúvidas que ainda tenha e ultrapassar qualquer receio que o esteja a impedir de avançar para a prática. Boa leitura!

O que é a hipnose?

É um estado modificado de consciência natural no homem. Alcança-se através da focagem da atenção na própria respiração ou em objetos, sons, sensações. O objetivo da hipnose é ultrapassar a mente crítica e estimular o inconsciente através de sugestões hipnóticas benéficas para a pessoa.

Através da hipnose podem-se promover mudanças na experiência individual subjetiva, nas sensações, nas percepções, nas emoções, nos pensamentos e nos comportamentos, induzindo uma descoberta interior e transformadora. Mas a hipnose é sempre uma relação entre duas pessoas?

Pode não ser. Como a hipnose é um estado, pode ser uma relação entre uma pessoa e várias pessoas, ou pode ser uma relação consigo próprio. Nesse caso chama-se auto-hipnose. Na verdade, toda a hipnose é auto-hipnose, visto que ninguém pode ser hipnotizado contra a sua vontade.

A hipnose é uma terapia?

Não, a hipnose não é uma terapia, a hipnose é um estado, embora possa ser utilizada em contexto terapêutico. “A hipnose clínica é um procedimento durante o qual um profissional de saúde (médico, psicólogo, outro) ou um investigador, sugere a um cliente, paciente ou participante numa experiência hipnótica, alterações nas suas sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos” (Kirsch, 1994, citado por Carvalho, Cláudia; em *O Essencial sobre a Hipnose: Teorias, mitos, aplicações clínicas e investigação*).

Qual é a diferença entre hipnose científica e hipnose leiga?

A hipnose científica tem um método científico, é baseada na ciência, requer um método científico. Por exemplo, está provado cientificamente que a hipnose funciona em determinados casos, como tabagismo e

emagrecimento. A hipnose leiga é a hipnose feita fora do contexto médico ou científico. Por exemplo, hipnose num contexto de educação ou de criação artística.

O que é hipnose de palco?

Hipnose de palco é, em primeiro lugar, um entretenimento e, por isso mesmo, tem como função entreter as pessoas que estão a assistir. Neste caso entretém não só a plateia mas também quem está em cima do palco. Eu próprio já fui a alguns espetáculos de hipnose de palco, fui convidado a subir e a ser hipnotizado. Nunca deixei de ouvir o que me estavam a dizer nem deixei de estar realmente ali. Simplesmente, subi ao palco porque estava predisposto a ser convidado a fazer o que me pediam, sem nunca deixar de estar atento ao que podia fazer ou não, prevalecendo sempre a minha vontade.

Qual o papel da hipnose no desenvolvimento pessoal?

É a relação que tenho comigo, é a construção da relação que tenho comigo. A hipnose nesse estado vai permitir que eu participe comigo próprio na minha vida, que eu me envolva naquilo que quero, que tenha objetivos, que estimule uma parte de mim, que promova mudanças no meu pensamento, naquilo que quero fazer, nos meus objetivos, na perceção que tenho das coisas. A hipnose pode ajudar-me no meu crescimento pessoal porque permite que eu feche os olhos e, de repente, estou a ver-me, a ver como me comporto. A hipnose permite que eu mude o meu comportamento, permite que eu me descubra. A hipnose é um estado em que vamos promover essas mudanças e transformá-las usando a imaginação.

O que é a hipnose conversacional?

É a utilização de princípios hipnóticos numa conversa normal. A hipnose conversacional é uma área que tenho estudado neste últimos anos, procurando ensinar a professores e outros profissionais, para que estes a possam utilizar nas suas profissões ou no quotidiano, nas suas relações e na comunicação em geral.

Como é ou como deve ser a relação entre quem recebe e quem faz hipnose?

Tem de ser uma relação de confiança, uma relação em que as regras estão estabelecidas. Porque é que eu vou fazer hipnose, qual é a minha intenção e a intenção do outro? Para que efeito e com que objetivo vou fazer hipnose?

É um pouco como as bases normais de uma relação entre duas pessoas. E

quanto mais empática for essa relação, melhor, mais disponível a pessoa está.

O que é rapport?

Este termo refere-se à atitude mental de uma pessoa para com a pessoa com quem está a lidar, sintonizando-se e harmonizando-se com ela. Para criar um *rapport* adequado é importante que, desde o primeiro momento, o diálogo seja coerente e acompanhe as características da outra pessoa, mostrando compreensão e inspirando confiança numa inter-relação positiva.

Esta é uma forma de entrar em sintonia que pode incluir acompanhar os movimentos, gestos e posturas da outra pessoa. Como? Falar com velocidade, intensidade e tom de voz semelhantes, utilizar as mesmas palavras, verbos e adjetivos ou inclusive combinar os movimentos respiratórios durante a hipnose.

Uma vez construído o *rapport*, é preciso ser intensificado e mantido durante todo o processo. De uma forma geral, consideram-se favoráveis na relação características como a empatia, flexibilidade, objetividade, positividade e capacidade de comunicação.

O que é indução hipnótica?

Induzir é um estado. É encaminhar a pessoa para um estado diferente.

Normalmente o que faço para induzir a pessoa? Peço para ela olhar para um ponto ou até para fechar os olhos. Às vezes há induções que se tornam aprofundamentos e aprofundamentos que são também induções. O

aprofundamento normalmente vem depois da indução.

A hipnose serve para tudo? Posso tratar tudo com a hipnose?

Não, a hipnose não serve para tudo, a hipnose simplesmente existe, é um estado. É um estado onde se vai juntar a percepção, a imaginação e

depois fazer o que se quiser. Mas convém ser-se especialista naquilo que se está a fazer. Se uma pessoa não é terapeuta não deve hipnotizar outras e tentar resolver os problemas dessas pessoas. Não se deve fazer em hipnose nada que não esteja habilitado a fazer sem hipnose. Também é preciso sublinhar que a hipnose não trata. Surpreendido? Pois, mas é esta a verdade. Se tratasse, estávamos todos tratados, porque a hipnose é um estado onde estamos todos os dias, é um estado de foco, de concentração. Um exemplo: chega ao meu consultório uma pessoa com uma hérnia discal. A primeira coisa que lhe vou perguntar é se foi ao médico e se está a ser acompanhada.

Depois de me certificar de que a pessoa já procurou apoio médico especializado, e já fez o rastreio necessário, só depois de garantidas estas condições é que posso intervir com hipnose. Não queremos eliminar a dor, pois a dor é um sinal de que algo não está bem e que deve ser tratado. O

que podemos fazer é ajudar a lidar com essa dor, e aí posso perguntar como é que a hérnia o faz sentir. Vamos imaginar que a pessoa me diz que se sente irritada porque dorme mal com as dores. É nesse ponto que eu vou pegar. Digo-lhe que a hipnose é extremamente eficaz para ajudar a dormir melhor, para ajudar a olhar e a sentir a dor de forma diferente. A hipnose vai ajudar a fazer mudanças, a hipnose é adequada mesmo para isso. Eu não vou mexer no osso nem nada, vou trabalhar no desconforto e na irritabilidade que essa dor pode provocar. Posso ajudar a transformar essa dor noutra sensação, isso é possível. Num caso de emagrecimento as pessoas podem ficar chocadas, mas a primeira coisa que eu digo é “pouco me interessa se perde um quilo”, o que me interessa é que a pessoa desenvolva a mente de forma a mudar aspetos da sua vida que promovam depois o emagrecimento pretendido. Quando me dizem que querem eliminar 20 quilos em quinze dias digo logo que estão no sítio errado. Não sei como se faz isso. Podem deixar de comer, mas isso não faz qualquer sentido! O maior caso de sucesso que tive a nível do emagrecimento foi uma senhora que eliminou 87 quilos numa sessão. Não acreditam? Veio a uma sessão numa terça-feira e quando voltou na quinta-feira tinha eliminado 87 quilos. Como? Divorciou-se! O marido pesava 87 quilos!

Foram 87 quilos que saíram dos ombros dela, ela sentia-se mais magra, mais bonita e mais atraente.

Quando faço hipnose relaxo obrigatoriamente?

Não, hipnose não é relaxamento, hipnose é foco. Quando está a ver

um filme de terror está relaxado? Não, pois não? Mas está hipnotizado, está altamente focado no filme, está tenso. Eu acredito na sabedoria do corpo, que vai encontrar forma de chegar a esse objetivo. Todos nós temos stresse, ansiedade, fobias, vergonhas; e a hipnose ajuda a aumentar a autoconfiança, a dormir melhor. Hipnose é tomar atenção, ultrapassar a mente crítica e estimular o inconsciente. No entanto, o relaxamento pode promover a hipnose e a hipnose pode promover o relaxamento.

Quem é que não pode ser hipnotizado?

Pessoas que tenham perturbações ou patologias com características dissociativas. Ou seja, o estado de transe é por si um estado dissociativo,

logo, uma pessoa que já está dissociada não deve intensificar esse seu estado. Embora se utilize hipnose em alguns desses casos, faz-se a hipnose sempre com alguém profissional na área da saúde mental, alguém habilitado e especialista nesses casos.

Se eu estiver grávida posso fazer hipnose?

Pode! Aliás, até há a hipnoparto, que pode ajudar a mulher e o casal a gerir a ansiedade, a comunicar com o bebé. É muito aconselhável para se ter um parto relaxante. O hipnoterapeuta pode estar lá no momento de a mulher dar à luz, mas a ideia é ela ou o casal já terem bases, já saberem fazer os exercícios que promovem sensações de relaxamento e tranquilidade para utilizar no seu momento. Pode visualizar os músculos a descontrair. O marido pode ser um parceiro muito precioso ao ajudá-la nos exercícios.

Pode fazer-se hipnose a duas pessoas ao mesmo tempo? A um casal, por exemplo?

Claro. Tive o caso de uma senhora que quis que o marido assistisse à sessão e percebi, a meio da sessão, que apesar de o homem estar tenso e a mulher hipnotizada, ele começou a entrar num estado de transe e começou a seguir as sugestões que eu estava a dar à mulher. Podemos criar essa relação com várias pessoas. Uma turma numa sala de aula é um bom exemplo.

Claro que com uma só pessoa vamos ser mais específicos, com várias vamos dar sugestões mais abertas, sugestões que cada um vai interiorizar à sua maneira. Se tenho uma turma à minha frente posso dizer que quando entramos num estado de relaxamento todos nós nos sentimos mais leves, mais relaxados. Posso fazer uma coisa que é dizer

três verdades e outra que não é bem verdade. Como? Posso dizer: “O sol é amarelo, o céu azul, há peixes no mar e sorrir ajuda a relaxar.” Com as três primeiras verdades a turma já está a concordar comigo, por isso mais facilmente a levo a acreditar que sorrir ajuda realmente a relaxar.

Qual é a diferença entre transe e hipnose?

Hipnose já foi respondido anteriormente! Mas a pergunta continua a surgir e a minha resposta é sempre a mesma! Cada um de nós experimenta um estado de transe único que só pode ser explicado por si próprio. Dessa forma convido-o a estar atento a si próprio para identificar e reconhecer o seu “transe”, para aprender com essa experiência e para a utilizar em seu benefício.

Todas a gente anda um pouco em transe, o transe de ser mãe, o transe de ser pai, o transe das responsabilidades, o transe de professor, o transe da profissão, o transe de aluno, o transe da condução...

Como é que as crenças, expectativas e emoções influenciam as respostas e sugestões fornecidas em contexto hipnótico?

Como? De várias formas! Todos as pessoas vivem as suas vidas de acordo com as suas crenças, com os seus valores. Por exemplo, quando se pede a alguém para relaxar andando por um prado completamente verde... e esse alguém é do Benfica, ferrenho! Acha que consegue ficar relaxado?

Não. Porque sendo ferrenho do Benfica, associou imediatamente o verde à equipa adversária.

Imagine que lhe pedem para se ver a andar num barco, e andar de barco é algo que lhe traz memórias desagradáveis. Rapidamente consegue ver como as crenças influenciam? Por isso, é importante que se tenha em conta as crenças, expectativas e emoções em contextos hipnóticos.

Quais são os fenómenos hipnóticos?

Há vários fenómenos que uma pessoa em estado de hipnose pode sentir.

Entre eles:

– Catalepsia – É um estado de rigidez muscular que certos pacientes manifestam durante uma sessão de hipnose. Por exemplo, se eu

levantar o braço de um dos meus clientes ele poderá ficar com o braço na mesma posição em que eu o deixar. É uma contração automática.

– Fenómenos de amnésia ou hipermnésia. – Por vezes, durante a hipnose registam-se casos de amnésia de pormenores do que ocorreu durante a sessão ou de hipermnésia relativamente a momentos especiais da vida (momentos inesquecíveis ou grandes traumas). Os casos de amnésia ocorrem porque é dada a sugestão de a mente se concentrar na procura de respostas e nas sugestões, e não na análise do que se está a passar e do problema em si (a análise “consciente” tende a paralisar o processo, impedindo a descoberta de novas soluções).

– Analgesia ou anestesia – É a perda da sensação de dor ou de sensações físicas em geral.

– Distorções do tempo – Há uma noção errada do tempo em que o tempo demora a passar, uma expansão do tempo subjetivo. Também é possível vivenciar uma “progressão na idade”, em que se vai ao futuro e se vivencia uma experiência que ainda não ocorreu. Pode ocorrer ainda uma regressão na idade (por exemplo, uma pessoa ao ser criticada sente-se como quando

era pequena).

– Comportamentos ideodinâmicos/ideomotores – São como a escrita automática. É escrever sem saber bem o que se faz, como se fosse outra pessoa que estivesse a escrever por nós.

– Alucinações positivas ou negativas – Ficar fascinado com a luz de uma vela, por exemplo; ou entrar em pânico porque se pensa que se está à beira de um precipício.

Será que durmo em hipnose?

Não, em hipnose não vai dormir. Aliás, a palavra hipnose vem do deus grego Hypnos (sono), mas não quer dizer que seja obrigatório adormecer em hipnose. Ficou desiludido com esta resposta? Achou que ia adormecer?

Calma, pode adormecer de várias formas. Se houver relaxamento num estado de transe, num estado hipnótico, isso pode fazer com que a pessoa tenha mais tendência para adormecer, principalmente se estiver cansado e se conseguir relaxar. Mas hipnose não é dormir, são estados diferentes. Mas há quem recorra à auto-hipnose para esse fim – adormecer. Também pode fazer com que o início do sono seja o fim

da auto-hipnose. Quando falamos de sono, estamos a falar de outra coisa. Embora, pelo nome ou pelas próprias sugestões dadas durante uma sessão – “durma, durma profundamente” –, o que se pretende é que a mente crítica adormeça profundamente, a parte da nossa mente que tem pensamentos repetitivos.

Ou até quando se diz para dormir profundamente, pode-se estar a falar diretamente com o corpo. Se eu lhe pedir para pôr o seu braço a dormir o que vai fazer? Vai pô-lo numa posição mais relaxada, vai senti-lo mais pesado porque você sabe o que é dormir e sabe como sente o seu corpo quando está a dormir. E se eu disser para pôr o seu braço ainda mais a dormir, a dormir mesmo, mesmo... O inevitável acontece e o seu corpo mergulha num sono, ou numa sensação de sono. A palavra MESMO em hipnose é muito importante. É diferente dizer “agora vai descansar” e dizer

“agora vai descansar MESMO”. Esta palavra surge aqui como uma sugestão direta, mas também surge como um aprofundamento.

Durmo? Não é obrigatório, mas pode e deve acontecer se for essa a intenção. O que muitas pessoas dizem é que parece que estão a dormir, a sonhar, a viver uma sensação agradável, como um sonho acordado.

A hipnose é uma coisa do além?!

Bem, eu não sei a que é que se refere com o além! Já ouvi essa afirmação em tom de pergunta porque a ideia de magia ou transcendente se mistura

com a história da hipnose. Mas não há poderes mágicos envolvidos na hipnose, a pessoa mantém-se ali embora a sua mente possa flutuar, indo para além do estado em que costuma estar, mas nunca perdendo o controlo.

E se eu não despertar da hipnose?

Com esta pergunta estamos a partir do princípio de que se vai sentar aqui, ouvir a minha voz, as minhas sugestões e vai adormecer e perder o controlo de si próprio. Mas não é isso que vai acontecer. Não vai perder o controlo de si próprio, logo, só podemos falar em despertar se realmente adormecer.

Nesse caso, desperta no dia seguinte ou passado algum tempo. É como dizer que tem medo de ir ao cinema sozinho porque pode adormecer e não despertar. Cómico, não? Se adormecer, o máximo que pode

acontecer é a senhora que vai a seguir limpar a sala acordá-lo! Esta pergunta é um mito.

Mas também é verdade que se pode dar outro sentido a esta pergunta.

“Então e se eu não despertar?” “É uma pena!” E é uma pena no sentido de não despertar os recursos, as aprendizagens e as mudanças por que tanto anseia.

Vou fazer coisas que não quero?

Esta é outra crença. Não, não vai fazer nada que não queira. Num estado de transe a pessoa vai estar mais disponível, se assim o entender. Este mito vem da hipnose no palco: nós achamos que as pessoas não querem fazer aquilo, mas as pessoas vão para o palco e já estão predispostas a fazer aquele género de coisas e podem a qualquer altura parar de fazer, têm sempre controlo para pararem de fazer. Alinharam em fazer.

Nunca tive ninguém no meu consultório a fazer alguma coisa que não quisesse fazer, que fosse contra os seus valores, até porque só isso bastaria para pôr a pessoa fora de transe.

Mas, tal como na pergunta “será que não desperto”, aqui também se pode dar outro sentido à questão. “Vou fazer coisas que não quero?” “Vai, porque vai perdoar e não queria perdoar.” E isso não é mau. Parece que quando se diz que vai fazer coisas que não quer só podem ser coisas más, e não é assim. Pode iniciar uma sessão a pensar que não quer perdoar determinada coisa ou pessoa, mas depois passa a fazer sentido perdoar e isso era uma coisa que não queria. Assim, se calhar podemos antes dizer que não vai fazer nada contra os seus valores, porque pode não querer fazer uma coisa agora, mas depois até faz sentido fazê-la. É um mito muito comum: vou fazer coisas que não quero, vou dizer coisas que quero levar para o túmulo comigo... Não é nada assim. Há sessões de hipnose em que às vezes nem é

preciso a pessoa falar. Às vezes a pessoa nem sabe bem o que é, o que tem, o que a faz estar ali.

Como se trabalha o perdão em hipnose?

Pode ser através de várias metáforas. Perdoar um pensamento ou um comportamento que se teve. Ou até se pode perdoar outra pessoa mesmo sem ela saber. Às vezes temos de perdoar mesmo quem já não está connosco. Há várias técnicas que pode utilizar, tanto em hipnose como em auto-hipnose.

Isso significa que quando se fala de perdão também se fala de perdão a nós mesmos?

Sim. Há uma frase de que eu gosto muito e que diz: “O que os outros pensam de ti não tem nada a ver contigo.” E realmente não tem! O mais difícil nem é perdoar os outros, é deixar de ressentir. Uma boa imagem para ressentimento é estar a beber veneno à espera que o outro morra. Perdoar é deixar de beber esse veneno. Perdoar os outros é deixar de beber esse veneno, seja sob que forma for. Eu acredito que o perdão só se faz com amor, e quando falo em amor, falo em todos os recursos, tudo aquilo que eu possa ter que funcione de forma eficaz comigo. Pode ser o amor de Deus, pode ser o amor-próprio, pode ser um poder superior, pode ser o amor dos outros, pode ser eu ser assertivo, pode ser aquilo que é positivo, bom na minha vida.

Pode-se fazer hipnose às crianças?

Sim. Contamos uma história às crianças, as crianças estão muito mais abertas à imaginação, à exploração, à percepção. Em vez de perguntarmos

“podemos fazer hipnose às crianças?”, eu poria as coisas nos seguintes termos: “pode-se ter uma relação empática e de confiança com uma criança? Uma relação em que essa criança tenha um comportamento ativo e em que possamos dar sugestões para estimular o seu inconsciente e promover mudanças positivas na sua experiência individual e subjetiva?

Mudanças nas percepções, emoções e sensações que ela tem, produzindo uma descoberta interior e transformadora?” Claro que sim! É saudável fazer isso a uma criança. Como é que se faz? De uma forma diferente, naturalmente. Mas a verdade é que os adultos já fazem isto às crianças.

Quando dizemos que temos de ultrapassar a mente crítica, em relação às crianças, a verdade é que elas ainda não a têm totalmente desenvolvida e dessa forma as mudanças são mais fáceis. Como pais, estão a ajudar os

vosso filhos a serem mais saudáveis, criando filtros adequados e seguros para que possam tomar decisões de acordo com os seus valores nas diversas circunstâncias das suas vidas.

A hipnose é praticada da mesma forma em todo o lado?

Não. A hipnose é um estado que é praticado de diferentes formas em

diferentes lados. Quando se fala de mudanças, de experiência individual e subjetiva, está-se logo a dizer que vai ser diferente. Além de haver vários modelos de hipnose que se inserem em abordagens diferentes, há sugestões mais diretas ou indiretas nessas abordagens. Em vez de dizer “Pare de fumar!”, posso dizer “Pode sentir-me mais liberto, mais livre, mais leve, mais tranquilo, mais claro se deixar de fumar, mais claro a viver uma vida sem fumo...” A hipnose é praticada pela pessoa, na relação entre duas pessoas, logo, há sempre crenças diferentes envolvidas. O importante é a relação entre as duas pessoas. Por exemplo, a hipnose clínica usada por um dentista no momento da anestesia vai levar a pessoa a pensar que está num lugar seguro, num sítio onde coisas maravilhosas acontecem. Um professor vai usar a hipnose num contexto completamente diferente, se estiver a ensinar História pode pôr um filme, uma música ou algo que marque os alunos e que os faça entender mais facilmente a matéria, que os envolva, que os coloque no cenário, que os faça sentir, cheirar, viver aqueles momentos para ficarem bem tatuados de forma a conseguirem lembrá-los facilmente.

Porque se usam metáforas na hipnose?

A bússola que usamos no modelo RIASA, por exemplo, é uma metáfora.

E utilizamo-la porquê? O nosso consciente olha para as coisas de uma forma muito racional. Se alguém chegar ao meu consultório e disser que não sabe o que há de fazer, não sabe se fica no mesmo emprego de sempre ou se arrisca e muda... Aí eu uso uma metáfora. Digo: “Imagine que o castelo onde está agora é o seu emprego. Qual é a sua função lá?” E a pessoa responde: “Sou o rei do castelo.” E começamos a usar uma metáfora. A pessoa dissocia-se daquele problema em que tinha uma perceção das coisas, em que via as coisas de uma certa forma, em que sentia as coisas de uma determinada maneira... agora de repente dissociou-se, criou uma metáfora em que pode jogar, neste caso, com o facto de ser o rei do castelo. Se ele tivesse respondido que era o servo, a história era diferente... mas a dissociação e a metáfora já estavam feitas.

Até podemos imaginar algo muito comum que é a ansiedade que muitas

pessoas sentem dentro de si. Parece um peso que carregam no peito, uma dor que dá um nó e não se desfaz. Já sentiu isso, não sentiu? Então use a técnica da bola de sabão. Sobre e as bolinhas de sabão, as grandes, as pequenas, as mais redondas ou as mais disformes são as

angústias a sair de dentro de si. Bom, não é? E vá soprando e vá sentindo que o nó se está a desatar, que o peso que estava a carregar é cada vez mais leve. Sobre uma, duas, as vezes que forem precisas. Encha a casa de bolas de sabão, mas perceba o alívio que isso lhe traz. Isto é uma metáfora, mas uma metáfora que alivia realmente muitas pessoas. É uma técnica que foi desenvolvida pela psiquiatra Sofia Bauer, uma referência mundial na área da hipnose. Em relação ainda à angústia – há tantas pessoas angustiadas nos dias de hoje, tantas pessoas a quem até parece que custa respirar –, pode-se fazer a metáfora do barco, do peso que às vezes está dentro do barco e que é preciso atirar ao mar para o barco não ir ao fundo e conseguirmos sobreviver mesmo num mar que aparentemente até está calmo.

As metáforas são uma forma criativa de estimular o consciente e levar a percursos que aparentemente não eram possíveis. Nas crianças as metáforas funcionam muito bem. Posso pô-las a imaginar um baú onde estão guardados os segredos e que se abro o baú há um raio de luz que entra e faz evaporar tudo, limpa tudo, fica tudo claro.

Como é que pratico a mudança na minha vida e penso positivo?

A primeira coisa que temos de fazer é “Pare, escute e olhe”. Parar significa que vou parar, vou escutar a minha respiração e vou olhar para a bússola para ver para onde me dirijo. A questão não é tanto pensar positivamente ou pensar negativamente. Aqui a questão é pensar estrategicamente. Muitas vezes estou a ir nesta direção por causa de uma estratégia que eu não conheço, é a estratégia dos outros, foram os outros que decidiram uma estratégia para mim. Pode até ser uma estratégia que não é benéfica para mim. Ou pode ter sido alinhada por mim mas não ser a melhor para mim. Quando paro, escuto e olho consigo ver para onde vou e como posso ajustar a minha bússola, para seguir um caminho em que me sinta mais feliz.

Como é que uma bússola me pode ajudar?

Uma bússola pode ajudá-lo na sua perceção. Nós temos uma perceção linear do tempo, uma perceção de que tudo tem um princípio, meio e fim, mas se nos transportamos de uma forma diferente podemos situar-nos a nível do tempo, e também a nível da localização em que nos encontramos.

A bússola permite direccionar-nos para o sítio onde queremos ir. Não é tão importante a velocidade, o tempo que demoramos a lá chegar, mas sim qual é a direção que devo seguir. E quando falo nisto, estou também a falar na hipótese que temos de simplesmente parar – até

porque é difícil utilizar uma bússola em andamento –, olhar para a nossa bússola interior e pensar para onde devemos seguir na relação com determinada pessoa, por exemplo. A bússola ajuda-nos a encontrar um barómetro dentro de nós que nos vai regulando para não sentirmos, passados vinte anos, que vivemos uma coisa que não queríamos, que podíamos ter feito de outra maneira, mas não fizemos. Se calhar estávamos atentos ao tempo e a todas as outras coisas, mas não estávamos tão atentos à direção. Quando se pilota um avião, a mudança de um centímetro na rota pode alterar completamente o destino.

Em vez de ir de Las Vegas para Nova Iorque, vou de Las Vegas para a Pensilvânia! A direção mostra-nos que, como nos aviões, não vamos sempre em frente. A bússola ajuda-me a atualizar-me à medida que vou andando. E quando olho para a bússola, quando vejo o Norte, o sítio para onde quero ir ou o sítio para onde não quero ir, posso dar um nome a esse Norte. Só o exercício de olhar para a Rosa dos Ventos permite ver que há outras alternativas. Por exemplo, se o Norte é o sítio para onde não quero ir, posso ir para Sul, Este, Oeste. A bússola também mostra que tenho a liberdade de poder escolher. Ela aponta para ali, mas eu posso ir para outro lugar que até pode ser diferente daquele para onde todos vão, mas eu tenho essa liberdade de escolher o meu caminho. Ter uma bússola é ter a oportunidade, inclusive, de rever as nossas intenções e de pensar no futuro.

Pensar “então e se eu for para Norte?”, quais vão ser as consequências?

Medir essas consequências e perceber que afinal o meu caminho é para outro lado, que basta dar dois passos para a direita e o meu caminho é logo diferente.

Como podemos fazer a quebra de padrão?

Através da linguagem verbal e não verbal podemos quebrar os padrões de várias formas: quebrar o padrão é de certo modo quebrar o automatismo, o modo automático como funcionamos muitas vezes sem darmos conta disso.

Todos precisamos, de vez em quando, de quebrar o padrão?

Eu acredito que sim, acredito que todos nós vamos quebrando os padrões, só que fazemo-lo de forma automática e não estamos a perceber quando é que o fazemos. Quando se diz que o casamento entrou naquela

rotina em que parece que todos os dias são iguais, todos os dias se acorda, toma-se o pequeno-almoço sempre igual, apanha-se sempre o mesmo autocarro, trabalha-se, volta-se a casa, janta-se e adormece-se no sofá, é natural que seja preciso mudar o padrão, talvez nem seja preciso ser tão audaz e quebrar o padrão, basta mudar, moldar o padrão. Voltando a usar uma metáfora, posso usar um pedaço de plasticina e fazer outra figura e juntar outras cores e ir moldando, encontrar novas formas. A relação que não está bem é a plasticina, e é preciso encontrar, então, formas de a moldar e de lhe dar cor. Se juntarmos o vermelho que é paixão, o amarelo, o azul, começamos a *coisificar* e talvez seja mais simples para o casal começar a ver o que falta ou o que é preciso mudar no seu padrão.

É possível mudar de estado em apenas uma sessão?

É possível mudar de estado apenas no tempo de um estalar de dedos. Nós recebemos uma notícia má ao telefone e mudamos de estado. Claro que sim, claro que é possível. As sessões de hipnose servem mais para preparar a pessoa para a mudança. Não é que a mudança não seja o foco das sessões, mas cada sessão serve para preparar todo um contexto que leva a pessoa à mudança. Parece-me mais útil que uma sessão seja uma preparação para que a pessoa possa mudar e aprender a mudar por ela do que propriamente a pessoa ir lá e mudar somente. Muitas vezes a mudança acontece na sessão seguinte ou noutra ou até fora desta. O importante é que a pessoa perceba o contexto em que tem de se colocar para que haja essas mudanças significativas na sua vida. Tal como um agricultor tem de saber como mexer a terra para plantar determinada semente. Tem de saber quando pôr água ou adubo. O objetivo da sessão é que as sugestões dadas tenham efeito duradouro e eficiente nas pessoas. Muitas destas sugestões são sugestões pós-hipnóticas, o que significa que são sugestões para surgir a seguir ao estado de hipnose. Imaginando que o seu problema é o patrão que grita constantemente, quando ele gritar vai começar a “ouvi-lo” sem voz, sem som. Essa mudança começa a aumentar e a pessoa começa a sentir-se melhor. Uma só sugestão não tem de englobar todos os objetivos, mas sugestões umas atrás das outras vão tendo um efeito cumulativo.

O que é uma sugestão?

Há quatro definições que me parecem as mais corretas. Em 1961, Meares disse que a palavra sugestão se aplica em dois sentidos: “utiliza-se para indicar uma ideia que se oferece ao paciente e que este há de aceitar sem crítica. (...) Utiliza-se também a palavra sugestão para significar o processo

que determina a aceitação sem crítica da ideia oferecida.” Três anos depois, Lerner escreveu que a sugestão é “um processo de comunicação e aceitação total de uma ideia, o que determina uma modificação psicoplástica do indivíduo, ou seja, uma modificação psicossomática global com localizações corporais específicas, mais acentuadas segundo a ideia sugerida e aceite, podendo incluir a falta de bases lógicas para o seu desenvolvimento.” Já em 1981, Shames R. disse que “a sugestão é a mensagem de alguma fonte interna ou externa, a indicar o que se deve fazer ou como as coisas devem ser feitas; o que é certo, o que é errado. É uma mensagem que nos ajuda a condicionarmo-nos.” Por fim, em 1999, Kirsch afirmou que a sugestão é “uma comunicação indicando que o indivíduo terá a experiência de uma resposta particular.” Há várias fórmulas para as sugestões serem efetivas, o que significa que para uma sugestão resultar deve ser simples, credível, desejável, atingível, positiva, feita no tempo presente, progressiva (da mais fácil à mais difícil), deve-se abordar um tema de cada vez, e, por fim, deve haver uma recompensa.

O que é a sugestão embutida?

É uma sugestão que está no meio da conversa, mas que não é aparente, não salta à vista. Temos de tomar atenção a tudo o que nos dizem porque, muitas vezes, há sugestões embutidas nas frases das pessoas e maioritariamente recordamo-nos é das últimas sugestões e não dessas que podem até ter sido ditas de forma mais discreta e subtil. São pequenas palavras ou frases que quem não percebe não nota, mas que fazem toda a diferença e que podem até fazer com que a outra pessoa tenha a reação que nós queríamos que ela tivesse ou até que ela precisava de ter. Nos meus cursos de hipnose conversacional abordamos este tema em profundidade.

Quais são os maiores mitos ligados à hipnose?

Há muitos, mas os mais comuns são cinco: a pessoa está a dormir/ inconsciente; a pessoa vai esquecer o que aconteceu; a pessoa vai ser levada a fazer algo contra a sua vontade; a pessoa não vai despertar do transe; a pessoa não pode ser hipnotizada. Porque é que é tudo um mito? Eu explico. A hipnose caracteriza-se por uma alteração do estado de consciência, ou seja, passa-se de uma consciência de vigília (estado de alerta para o que acontece à sua volta) para uma consciência hipnótica (centrada no seu próprio interior) em que se verifica uma grande atividade mental. Não há nenhum momento em que a pessoa perca a consciência de tudo. Logo, como não perdeu a consciência, ao despertar irá recordar-se de

tudo o que aconteceu durante a sessão, pelo menos daquilo que foi mais significativo. E como não perdeu a consciência, também não corre o risco de fazer algo que não queira, uma vez que está no seu controlo, não pode fazer nada contrariada. Se por alguma razão quiser sair do estado hipnótico pode fazê-lo com enorme facilidade: basta abrir os olhos. Sobre o mito de não acordar do transe, o que acontece frequentemente é a dificuldade em despertar pela vontade que a pessoa tem de prolongar a sensação de bem-estar que experimenta naquele estado. Se, porventura, houver alguma resistência ou até dificuldade em aceitar a sugestão para regressar do transe, basta esperar algum tempo, pois a pessoa acaba por acordar do sono fisiológico a que o transe hipnótico por vezes dá lugar.

Já sobre o mito de não se poder ser hipnotizado, a verdade é que por se tratar de um fenómeno natural, todos podem ser hipnotizados a um nível mais ou menos profundo. Quando há dificuldades – que às vezes acontecem, sim –, elas estão normalmente associadas à ansiedade perante uma nova experiência ou a uma resistência marcada por expectativas erradas de perda de controlo, mas nada que não seja facilmente ultrapassável à medida que o indivíduo vai aprendendo que pode relaxar e confiar no processo de hipnose.

A hipnose substitui a medicina convencional?

Não. A minha resposta é um enorme e definitivo não! A hipnose não substitui a medicina convencional em nenhuma circunstância. Se tem algum problema de saúde, é imperativo que consulte o seu médico e informe o seu hipnoterapeuta sobre alguma medicação que lhe possa ter sido prescrita, assim como sobre alguma doença que possa ter sido diagnosticada.

Quais são os sinais psicológicos de hipnose?

Há vários sinais psicológicos do estado de transe hipnótico. Eles são:

- Atenção seletiva – A pessoa está apenas focada num ponto ou assunto, ignorando o resto da experiência.
- Dissociação – Há uma dissociação entre a mente consciente, que se ocupa com o fenómeno hipnótico, e a mente inconsciente, que procura relações ou significados simbólicos na experiência passada, soluções ou respostas adequadas à questão que se está a trabalhar.
- Resposta aumentada às sugestões – Há uma maior receptividade do hipnotizado em ouvir e aceitar as sugestões que lhe são dadas.

– Transe lógico – Há uma lógica inerente ao estado de transe que não tem de ser a lógica do mundo real. Neste estado, não há avaliação crítica do que

se está a viver/ouvir.

– Interpretação subjetiva – Cada pessoa usa a sua experiência pessoal para interpretar o que lhe está a ser dito.

– Relaxamento – Há vários tipos de relaxamento que se podem sentir: somático, cognitivo, ambos. Também se podem experienciar sensações diferentes das habituais, como a sensação de desaparecimento de partes do corpo, ou alteração do seu tamanho habitual, do equilíbrio, do som da voz, *etc.*

Para que é que eu preciso da hipnose?

Temos de pôr a pergunta de outra forma: o importante é pensar para que é que eu preciso de ter uma relação comigo próprio, uma relação empática, de confiança, que me permite participar na minha vida de forma ativa com o objetivo de estimular o meu inconsciente e promover experiências individuais e subjetivas? Para que é que eu preciso disto? Para que é que eu preciso de ter uma sensação sobre a vida, sentir sensações e perceções, pensamentos e comportamentos que me produzam uma descoberta interior e transformadora? Preciso disto porque é saudável, porque é comigo que eu vivo.

O que é a lei do efeito inverso?

O efeito inverso ocorre quando alguém tem o consciente e o inconsciente muito separados. O que acontece nessas situações é que a pessoa tenta muito fazer uma coisa, mas quanto mais tenta menos consegue. Para superar esse problema é necessário trabalhar ao nível inconsciente, usando a imaginação.

E a lei do efeito dominante?

Quando há duas emoções em conflito, a mais forte prevalece sobre a mais fraca. Quando se dá uma sugestão pós-hipnótica, essa sugestão deve estar ligada a uma emoção forte, ou àquela que, em conflito, é a mais forte, para garantir que quem a ouve a vai seguir.

Em que consiste a lei da atenção concentrada?

Focar a atenção num só ponto ou numa só ideia ajuda a entrar em transe hipnótico. Milton Erickson defendia que as pessoas, quando

entram em transe, se focam naquilo que é mais importante para elas. Quando hipnotizamos alguém devemos usar isso para ajudar o hipnotizado a aceitar as sugestões que lhe queremos transmitir.

Como funciona a lei da autossugestão?

As sugestões que se dão a alguém que está hipnotizado procuram criar as condições para que o indivíduo as aceite como suas e as transforme em autossugestões. Nenhuma sugestão é processada sem que o “eu” mais profundo concorde com ela. Ou seja, toda a sugestão é na verdade autossugestão.

O que é a fase da mudança?

A fase da mudança tem a ver com a pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção. A fase da pré-contemplação é como dizem os brasileiros a fase do “tô nem aí”, ou seja, ainda nem identifiquei em mim o que está a acontecer. Depois há uma altura em que eu começo a identificar e pensar “será que isto está mesmo a acontecer-me?”, ou pegando num exemplo concreto, “vou ao ginásio ou não vou ao ginásio?”; na fase seguinte, a da ação, sim, vou ao ginásio, vou todos os dias, está a ser bom, maravilhoso, sinto-me melhor e é nessa altura em que chego à fase da manutenção que é: já vou ao ginásio sempre e nem me dou conta, entrou na minha rotina.

O que é o fracionamento?

É um método de aprofundamento de transe que consiste em pedir a uma pessoa para abrir os olhos, depois fechar os olhos, depois abrir os olhos, depois fechar os olhos. De cada vez que fecha os olhos, a pessoa vai mais fundo no transe. Dois pressupostos ou crenças fundamentam esta técnica. A primeira é que o entendimento da mente consciente não é necessário para se efetuar uma mudança. Evidência disto são as várias coisas que aprendeu quando criança, como andar, falar e assobiar. O segundo é que você pode confiar na sua mente inconsciente. Se quiser, experimente esta técnica.

Abra e feche os olhos diversas vezes, entre respirações profundas, e veja o que acontece.

Que tipo de terapia é que eu, Miguel Cocco, utilizo?

Ao fim de todos estes anos a trabalhar nesta área da hipnose, pela minha experiência concluí que a abordagem integrativa é a que tem efeitos mais positivos. Eu faço aquilo a que se pode chamar de Psicoterapia Estratégica em Hipnose Clínica integrativa. Pode parecer,

pelo nome, qualquer coisa muito complicada, mas na verdade é extremamente simples. É psicologia porque é na psique, é estratégica porque me baseio em modelos da Psicologia Estratégica e Sistémica (há uma estratégia que se segue), é em

hipnose porque ocorre no estado de hipnose, clínica porque as situações que trabalho são clínicas, e integrativa porque posso incorporar técnicas de *coaching*, de programação neurolinguística, técnicas cognitivas e comportamentais.

BIBLIOGRAFIA

> American Psychiatric Association DSM-IV-TR Text Review, *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* – 4.^a Edição Texto revisto.

> Bandler, R. e Grinder J., *The Structure of Magic, Volume I*, Science and Behaviour Books Inc., 1975.

> Bandler, R. e Grinder J., *Frogs into Princes: Neurolinguistic programming*, Real People Press, 1978.

> Bernheim, H., *Suggestive Therapeutics: A Treatise on the nature and use of hypnotism*, Putnam, 1900.

> Braid, J., *Neurypnology or the Rational of Nervous Sleep in Relation with Animal Magnetism*, Redway, 1899.

> Buzan, T., *Use Your Memory*, BBC Books, 1996.

> Carvalho, Cláudia, *O Essencial sobre a Hipnose: Teorias, mitos, aplicações clínicas e investigação*, edições ISPA, 2012.

> Elman, Dave, *Hypnotherapy*, Westwood Publishing Co, 1964.

> Erickson, M. H. e Rossi, E. L., *Experiencing Hypnosis: Therapeutic approaches to altered states*, Irvington, Nova Iorque, 1981.

> Eugénio, M. , *Hipnose Moderna*, Coimbra Editora, 1995.

> Ferreira, Marlus Vinicius Costa, *Hipnose na Prática Clínica*, Atheneu.

> Heap, Michael e Aravind, Kottiyattil K., *Hartland's Medical and Dental Hypnosis*, Fourth Edition, Churchill Livingstone, 1989.

> Heidn, Robert, *Como Curar-se com a Autohipnose Integral*, Publicações Prevenção de Saúde, 2006.

- > Hill, Napoleon, *Pense e Fique Rico*, Lua de Papel, 2012
- > Joyce-Moniz, L., *Hipnose, Meditação, Relaxamento, Dramatização: Técnicas de sugestão e auto-sugestão*, Porto Editora, 2010.
- > Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A. e Hudspeth, A. J., *Principles of Neural Science*, Kandel, E. R. et al. , 2013.
- > Katz, Lawrence C. e Rubin, Manning, *Keep Your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and Increase Mental Fitness*, Workman Publishing Company Inc., 1999
- > Keeney, Bradford, *The Creative Therapist: The Art of awakening a session*, Routledge, 2009.
- > Marto, José M. e Simões, Mário P., *Hipnose Clínica: Teoria, pesquisa e prática*, Lidel – Edições Técnicas, Lda., 2013.
- > Marujo, H. A., Neto, L. M., e Perloiro, M. F., *Educar para o Optimismo*, 19.a Edição, Editorial Presença, 1999.
- > McKenna, Paul, *Mude a Sua Vida em Sete Dias*, Lua de Papel, 2009
- > Proctor, Bob, *You Were Born Rich*, McCrary Publishing, 1984
- > Rhue, J. W., Lynne, S. J. e Kirsch, I ., *Handbook of Clinical Hypnosis*, Washington, American Psychological Association, 1997.
- > Robles, Teresa, e Abia, Jorge, *Autohipnose: Aprendendo a caminhar pela vida*, Editorial Diamante, Belo Horizonte, 2001.
- > Trechera, José Luís, *A Sabedoria da Tartaruga: Sem pressa mas sem pausas*, Caleidoscópio, 2008.

AGRADECIMENTOS

Queria agradecer:

Ao José Prata, à Tânia Sarmiento e à Raquel Palermo, da editora Lua de Papel, por acreditarem em mim e no meu objetivo de ensinar ao maior número de pessoas esta técnica magnífica da auto-hipnose.

Aos meus Pais e às minhas irmãs pelos seus exemplos de vida, que me acompanharam durante todas as mudanças na minha vida, e por terem estado sempre lá para mim.

À minha grande inspiração hipnótica, a minha mulher Isabel, que é a

minha pessoa especial e que amo por tudo o que é!

A todos os meus alunos, pacientes e clientes, com quem aprendi tudo o que sei. Sem eles seria impossível escrever este livro.

Às minhas duas filhas, Maria e Margarida, por serem exatamente como são e por tudo o que me têm ensinado, e que eu amo incondicionalmente.

A todos os outros 12 Professores que tive, que continuam a inspirar-me um dia de cada vez.

Obrigado a todos os meus Amigos.

Índice

CAPA

Ficha Técnica

INTRODUÇÃO

PARTE I TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA FAZER AUTO-HIPNOSE

1. NEUROCIÊNCIAS
2. NEUROCIÊNCIAS NO DIA A DIA
3. PSICOLOGIA POSITIVA
4. MINDFULNESS
5. HIPNOSE

PARTE II VAMOS PRATICAR AUTO-HIPNOSE

6. AUTO-HIPNOSE
7. TEORIA DA MENTE
8. RIASA
9. SOMMAR
10. GUIÕES DE AUTO-HIPNOSE

11. QUADRO DE RECURSOS EXTERNOS (E) E INTERNOS (I)

12. AUTO-HIPNOSE À LA CARTE

PARTE III (QUASE) TUDO O QUE SEMPRE QUIS SABER SOBRE A

HIPNOSE E NINGUÉM LHE DISSE

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE HIPNOSE

BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMENTOS

Table of Contents

Ficha Técnica

INTRODUÇÃO

PARTE I TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA FAZER AUTO-HIPNOSE

1. NEUROCIÊNCIAS

2. NEUROCIÊNCIAS NO DIA A DIA

3. PSICOLOGIA POSITIVA

4. MINDFULNESS

5. HIPNOSE

PARTE II VAMOS PRATICAR AUTO-HIPNOSE

6. AUTO-HIPNOSE

7. TEORIA DA MENTE

8. RIASA

9. SOMMAR

10. GUIÕES DE AUTO-HIPNOSE

11. QUADRO DE RECURSOS EXTERNOS (E) E INTERNOS (I)

12. AUTO-HIPNOSE À LA CARTE

PARTE III (QUASE) TUDO O QUE SEMPRE QUIS SABER SOBRE A
HIPNOSE E NINGUÉM LHE DISSE

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE HIPNOSE

BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMENTOS

Document Outline

- Ficha Técnica
- INTRODUÇÃO
- PARTE I TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA FAZER AUTO-HIPNOSE
 - 1. NEUROCIÊNCIAS
 - 2. NEUROCIÊNCIAS NO DIA A DIA
 - 3. PSICOLOGIA POSITIVA
 - 4. MINDFULNESS
 - 5. HIPNOSE
- PARTE II VAMOS PRATICAR AUTO-HIPNOSE
 - 6. AUTO-HIPNOSE
 - 7. TEORIA DA MENTE
 - 8. RIASA
 - 9. SOMMAR
 - 10. GUIÕES DE AUTO-HIPNOSE
 - 11. QUADRO DE RECURSOS EXTERNOS (E) E INTERNOS (I)
 - 12. AUTO-HIPNOSE À LA CARTE
- PARTE III (QUASE) TUDO O QUE SEMPRE QUIS SABER SOBRE A HIPNOSE E NINGUÉM LHE DISSE
- PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE HIPNOSE
- BIBLIOGRAFIA
- AGRADECIMENTOS